Vegetarische Rezepte Kochbuch

von Norbert Reinwand

Vegetarische Rezepte ist ein Kochbuch für alle, die sich gesund und lecker ernähren wollen. Das Buch enthält über 100 einfache und abwechslungsreiche Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks, die sowohl vegetarisch als auch proteinreich sind. Ob Salate, Suppen, Aufläufe, Pasta, Pizza oder Kuchen - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Alle Rezepte lassen sich mit wenigen Zutaten und ohne viel Aufwand nachkochen. Vegetarische Rezepte ist das ideale Kochbuch für alle, die vegetarisch kochen wollen oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten.

Vegetarische Suppen

Vegetarische Suppen sind eine leckere und gesunde Alternative zu Fleischbrühen oder Eintöpfen. Sie können aus verschiedenen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten, Getreide oder Nüssen zubereitet werden und bieten eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen und Nährstoffen. Vegetarische Suppen sind auch ideal für die kalte Jahreszeit, da sie wärmen und sättigen.

Es gibt viele Rezepte für vegetarische Suppen, die je nach Region und Kultur variieren. Einige Beispiele sind:

- Kartoffelsuppe: Eine cremige Suppe aus gekochten Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Sahne oder Milch und Gewürzen wie Muskatnuss, Salz und Pfeffer. Man kann sie mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch verfeinern oder mit gerösteten Brotwürfeln oder Käse servieren.
- Linsensuppe: Eine herzhafte Suppe aus roten oder braunen Linsen, Gemüsebrühe, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürzen wie Lorbeerblatt, Thymian, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer. Man kann sie mit Essig oder Zitronensaft abschmecken oder mit Joghurt oder Sauerrahm garnieren.
- Kürbissuppe: Eine süßliche Suppe aus püriertem Kürbisfleisch, Gemüsebrühe, Kokosmilch oder Sahne und Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma, Zimt, Nelken, Salz und Pfeffer. Man kann sie mit Kürbiskernen oder Korianderblättern bestreuen oder mit Brot oder Reis servieren.
- Brokkolisuppe: Eine grüne Suppe aus gekochtem Brokkoli, Gemüsebrühe, Sahne oder Frischkäse und Gewürzen wie Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Man kann sie mit geriebenem Käse oder Mandelblättchen veredeln oder mit Nudeln oder Kartoffeln anrichten.

Vegetarische Suppen sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und die Verdauung fördern. Sie sind auch kalorienarm und können beim Abnehmen helfen. Vegetarische Suppen sind zudem einfach zu kochen und können aus saisonalen oder regionalen Zutaten hergestellt werden. Sie sind somit eine gute Wahl für alle, die sich vegetarisch ernähren wollen oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten.

Gemüseauflauf

Ein Gemüseauflauf ist eine einfache und gesunde Mahlzeit, die aus verschiedenen Gemüsesorten, einer Sauce und einem knusprigen Belag besteht. Gemüseaufläufe sind ideal für die Resteverwertung, da man fast jedes Gemüse verwenden kann, das man im Kühlschrank hat. Außerdem sind sie sehr variabel und können je nach Geschmack und Saison angepasst werden.

Um einen Gemüseauflauf zu machen, braucht man folgende Zutaten:

- Gemüse nach Wahl, z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Zucchini, Paprika, Aubergine, Tomaten
- Eine Sauce nach Wahl, z.B. Bechamel-, Käse-, Tomaten-, Sahne- oder Kräutersauce
- Ein Belag nach Wahl, z.B. geriebener Käse, Semmelbrösel, Mandelblättchen oder Haferflocken
- Gewürze nach Geschmack, z.B. Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika, Oregano oder Thymian

Die Zubereitung ist einfach:

- Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Je nach Sorte kann man es auch vorher blanchieren oder dünsten, um die Garzeit zu verkürzen.
- Die Sauce in einem Topf auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Eine Auflaufform einfetten und das Gemüse gleichmäßig darin verteilen. Die Sauce darüber gießen und mit dem Belag bestreuen.
- Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180°C für etwa 20 bis 30 Minuten backen, bis das Gemüse weich und der Belag goldbraun ist.
- Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und heiß oder lauwarm servieren. Dazu passt ein grüner Salat oder Brot.

Ein Gemüseauflauf ist eine leckere und nahrhafte Mahlzeit für die ganze Familie. Er lässt sich auch gut vorbereiten und einfrieren. Man kann ihn mit verschiedenen Saucen und Belägen variieren und so immer wieder neue Geschmackserlebnisse schaffen. Guten Appetit!

Vegetarisch Grillen

Vegetarisch Grillen: Tipps und Rezepte für eine fleischlose Grillparty

Grillen ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung im Sommer, die oft mit Fleisch und Würstchen verbunden wird. Doch auch Vegetarier können leckere und abwechslungsreiche Gerichte auf den Rost bringen, die nicht nur ihnen, sondern auch ihren omnivoren Freunden schmecken. Hier sind einige Tipps und Rezepte für eine vegetarische Grillparty.

Tipps für vegetarisches Grillen:

- Verwende einen separaten Grill oder eine separate Grillzone für die vegetarischen Speisen, um eine Vermischung mit Fleischsaft oder -fett zu vermeiden. Reinige den Grillrost gründlich vor dem Gebrauch oder lege Alufolie oder Grillschalen darauf.
- Marinieren oder würzen Sie die vegetarischen Zutaten vor dem Grillen, um ihnen mehr Geschmack und Saftigkeit zu verleihen. Verwende Kräuter, Gewürze, Öl, Essig, Sojasauce, Senf oder Joghurt für deine Marinaden. Lasse die Zutaten mindestens eine halbe Stunde in der Marinade ziehen.
- Wähle feste und schnittfeste Gemüsesorten aus, die nicht so leicht zerfallen oder verbrennen. Zum Beispiel eignen sich Zucchini, Auberginen, Paprika, Pilze, Maiskolben, Kartoffeln oder Süßkartoffeln gut zum Grillen. Schneide das Gemüse in gleichmäßige Stücke oder Scheiben und stecke es auf Spieße oder leg es direkt auf den Grill.
- Neben Gemüse kannst du auch andere vegetarische Zutaten grillen, wie Tofu, Seitan, Tempeh, Halloumi, Feta oder Mozzarella. Achte darauf, dass du diese Zutaten gut abtropfen lässt und in feste Stücke schneidest. Du kannst sie auch mit Gemüse kombinieren oder in Alufolie einwickeln.
- Vergiss nicht die Beilagen und Saucen für deine vegetarischen Grillspeisen. Du kannst zum Beispiel Salate, Brot, Couscous, Reis oder Nudeln servieren. Für die Saucen kannst du Ketchup, Senf, Mayonnaise, Joghurt, Kräuterquark oder Guacamole verwenden.

Rezepte für vegetarisches Grillen:

- Gegrillte Zucchini-Röllchen mit Feta: Schneide zwei Zucchini in dünne Scheiben und mariniere sie in einer Mischung aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Schneide 200 g Feta in kleine Würfel und vermische sie mit zwei Esslöffeln gehackter Petersilie. Lege jeweils eine Scheibe Zucchini auf ein Brett und verteile etwas Feta-Mischung darauf. Rolle die Scheibe auf und stecke sie mit einem Zahnstocher fest. Wiederhole dies mit den restlichen Zucchini-Scheiben und Feta-Mischung. Grille die Röllchen auf dem heißen Grill für etwa 10 Minuten von allen Seiten.
- Gegrillter Maiskolben mit Kräuterbutter: Koche vier Maiskolben in einem Topf mit Wasser für etwa 15 Minuten. In der Zwischenzeit vermische 100 g

weiche Butter mit zwei Esslöffeln gehackter Petersilie und einem Teelöffel Paprikapulver. Schmecke die Butter mit Salz und Pfeffer ab. Nimm die Maiskolben aus dem Topf und bestreiche sie mit der Kräuterbutter. Grille sie auf dem heißen Grill für etwa 10 Minuten von allen Seiten.

- Gegrillter Halloumi-Spieß mit Paprika: Schneide 250 g Halloumi in große Würfel und mariniere sie in einer Mischung aus Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer. Schneide zwei rote Paprika in große Stücke. Stecke abwechselnd Halloumi und Paprika auf vier Holzspieße. Grille die Spieße auf dem heißen Grill für etwa 15 Minuten von allen Seiten.

Vegetarische Fingerfood Rezepte

Vegetarische Fingerfood Rezepte sind eine tolle Möglichkeit, Gäste zu verwöhnen oder einen gesunden Snack zu genießen. Ob für eine Party, ein Picknick oder einen gemütlichen Abend zu Hause, es gibt viele leckere und einfache Ideen, wie man kleine Häppchen ohne Fleisch zubereiten kann. Hier sind einige Beispiele für vegetarische Fingerfood Rezepte, die sowohl den Gaumen als auch das Auge erfreuen:

- Mini-Quiches mit Spinat und Feta: Für diese herzhaften Törtchen braucht man nur Blätterteig, Eier, Sahne, geriebenen Käse, gehackten Spinat und zerbröselten Feta. Die Zutaten werden in einer Schüssel vermischt und in Muffinförmchen gefüllt. Dann werden die Mini-Quiches im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für etwa 20 Minuten gebacken. Sie schmecken warm oder kalt und können nach Belieben mit Kräutern oder Tomaten garniert werden.
- Gemüsesticks mit Hummus: Für diesen gesunden Dip braucht man nur Kichererbsen, Tahin (Sesampaste), Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Olivenöl. Die Kichererbsen werden abgetropft und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine püriert. Der Hummus kann nach Geschmack mit Paprikapulver, Kreuzkümmel oder frischen Kräutern verfeinert werden. Dazu passen knackige Gemüsesticks aus Karotten, Gurken, Paprika oder Sellerie.
- Blätterteig-Schnecken mit Pesto: Für diese knusprigen Snacks braucht man nur Blätterteig, Pesto (grün oder rot), geriebenen Käse und Sesamsamen. Der Blätterteig wird ausgerollt und mit Pesto bestrichen. Dann wird er von der langen Seite her aufgerollt und in Scheiben geschnitten. Die Scheiben werden

auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt und mit Käse und Sesam bestreut. Die Blätterteig-Schnecken werden im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für etwa 15 Minuten gebacken. Sie schmecken warm oder kalt und können nach Belieben mit Frischkäse oder Tomaten gefüllt werden.

Diese vegetarischen Fingerfood Rezepte sind nur einige Beispiele für die Vielfalt an Möglichkeiten, die sich bieten, wenn man auf Fleisch verzichtet. Mit etwas Kreativität und Experimentierfreude kann man immer wieder neue und leckere Variationen entdecken. Vegetarische Fingerfood Rezepte sind nicht nur gesund und lecker, sondern auch ein echter Hingucker auf jedem Buffet.

Vegetarisches Frühstück

Vegetarisches Frühstück: Gesund und lecker

Ein vegetarisches Frühstück ist eine gute Wahl für alle, die auf Fleisch verzichten wollen oder müssen. Es gibt viele Möglichkeiten, ein vegetarisches Frühstück zu gestalten, das gesund und lecker ist. Hier sind einige Tipps und Ideen für ein vegetarisches Frühstück:

- Vollkornprodukte: Sie liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine. Sie können zum Beispiel Vollkornbrot, Müsli, Haferflocken oder Pancakes wählen. Achten Sie darauf, dass die Produkte möglichst wenig Zucker enthalten.
- Obst und Gemüse: Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Sie können zum Beispiel frisches Obst, Smoothies, Salate oder Gemüseaufstriche essen. Achten Sie darauf, dass Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu sich nehmen.
- Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen: Sie liefern Eiweiß, Kalzium und andere Nährstoffe. Sie können zum Beispiel Joghurt, Quark, Käse oder Pflanzendrinks wählen. Achten Sie darauf, dass die Produkte möglichst wenig Fett und Zucker enthalten.
- Nüsse und Samen: Sie sind eine gute Quelle für gesunde Fette, Eiweiß und Spurenelemente. Sie können zum Beispiel Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Chiasamen essen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viele Nüsse und Samen essen, da sie sehr kalorienreich sind.
- Eier oder pflanzliche Alternativen: Sie sind eine gute Quelle für Eiweiß, Eisen

und andere Nährstoffe. Sie können zum Beispiel Rührei, Omelett, Tofu oder Seitan wählen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viele Eier essen, da sie viel Cholesterin enthalten.

Ein vegetarisches Frühstück kann also sehr vielfältig und schmackhaft sein. Es kann Ihnen helfen, Ihren Energiebedarf zu decken, Ihren Stoffwechsel anzuregen und Ihre Gesundheit zu fördern. Probieren Sie es aus und genießen Sie Ihr vegetarisches Frühstück!

Rezepte für ein vegetarisches Mittagessen

Vegetarisch zu essen ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für die Umwelt und die Tiere. Doch oft fällt es schwer, abwechslungsreiche und leckere vegetarische Gerichte zu zaubern, vor allem wenn man wenig Zeit hat. Deshalb stellen wir Ihnen hier einige einfache und schnelle Rezepte für ein vegetarisches Mittagessen vor, die Sie mit wenigen Zutaten und ohne viel Aufwand zubereiten können.

1. Gemüsecurry mit Reis: Für dieses aromatische Curry brauchen Sie nur eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, etwas Ingwer, eine rote Paprika, eine Möhre, eine Zucchini, eine Dose Kokosmilch, etwas Currypaste oder -pulver, Salz, Pfeffer und frischen Koriander. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und braten Sie es in etwas Öl an. Fügen Sie die Kokosmilch und die Currypaste hinzu und lassen Sie alles köcheln, bis das Gemüse weich ist. Schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und Koriander ab und servieren Sie das Curry mit gekochtem Reis.

2. Nudelsalat mit Rucola und Feta: Für diesen frischen Salat brauchen Sie nur Nudeln Ihrer Wahl, Rucola, Feta-Käse, Kirschtomaten, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Basilikum. Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanweisung und lassen Sie sie abkühlen. Waschen Sie den Rucola und die Tomaten und schneiden Sie den Feta in Würfel. Vermischen Sie alles in einer großen Schüssel und würzen Sie mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Basilikum. Der

Salat schmeckt sowohl kalt als auch lauwarm.

3. Quiche mit Spinat und Käse: Für diese herzhafte Quiche brauchen Sie einen fertigen Mürbeteig oder Blätterteig aus dem Kühlregal, eine Packung TK-Spinat oder frischen Spinat, etwas Sahne oder Milch, Eier, geriebenen Käse Ihrer Wahl, Muskatnuss, Salz und Pfeffer. Rollen Sie den Teig aus und legen Sie ihn in eine gefettete Quicheform. Drücken Sie ihn gut an den Rand und schneiden Sie überschüssigen Teig ab. Verteilen Sie den aufgetauten oder blanchierten Spinat auf dem Teigboden und bestreuen Sie ihn mit Käse. Verquirlen Sie die Sahne oder Milch mit den Eiern und würzen Sie mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer. Gießen Sie die Eiermasse über den Spinat und den Käse und backen Sie die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für etwa 25 Minuten oder bis sie goldbraun ist.

Kürbissuppe

Kürbissuppe ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich perfekt für die kühlen Herbst- und Wintertage eignet. Es ist auch eine gute Möglichkeit, saisonales Gemüse zu verwenden und eine cremige und nahrhafte Suppe zu genießen. Hier ist ein einfaches Rezept für eine vegetarische Kürbissuppe, die du in weniger als einer Stunde zubereiten kannst.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 1 TL Currypulver
- 1/4 TL Muskatnuss
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Schale kann dran bleiben, da sie beim Kochen weich wird.

- Die Kürbiswürfel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C für etwa 25 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Die gerösteten Kürbiswürfel zum Topf hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis ganz weich ist.
- Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis sie cremig ist. Die Sahne, das Currypulver und die Muskatnuss hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe in Schalen füllen und mit frischer Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Auberginen-Reispfanne mit Feta

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 große Aubergine
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- 200 g Basmatireis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 g Feta, zerbröckelt
- Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Die Aubergine waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und den Oregano hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Den Reis unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Auberginenwürfel hinzugeben und alles gut vermischen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
4. Den Feta über die Reispfanne streuen und mit Petersilie bestreuen. Heiß servieren oder abkühlen lassen und als Salat genießen.

Veganes Belugalinsen-Curry

Für dieses leckere und einfache Gericht brauchst du folgende Zutaten:

- 200 g Belugalinsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- Frischer Koriander zum Garnieren

So bereitest du das vegane Belugalinsen-Curry zu:

- Die Belugalinsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
- Das Currypulver, das Kurkuma und das Salz hinzufügen und kurz anrösten.
- Die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, das Tomatenmark und den Zitronensaft einrühren und aufkochen lassen.

- Die Belugalinsen hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dabei gelegentlich umrühren.
- Das vegane Belugalinsen-Curry mit frischem Koriander bestreuen und nach Belieben mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Blumenkohlsuppe

Blumenkohlsuppe ist eine cremige und wärmende Suppe, die sich perfekt für kalte Tage eignet. Sie ist einfach zu machen und schmeckt köstlich mit frischen Kräutern und knusprigem Brot. Hier ist ein einfaches Rezept für Blumenkohlsuppe, das du in deinem vegetarischen Kochbuch aufnehmen kannst.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Blumenkohl (ca. 800 g), in Röschen geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

- In einem großen Topf die Butter schmelzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Den Blumenkohl hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Blumenkohl etwa 20 Minuten weich köcheln lassen.
- Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis sie cremig ist. Die Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Die Suppe in Schalen füllen und mit frischen Kräutern bestreuen. Mit knusprigem Brot servieren und genießen.

Brownies

Zutaten:
- 200 g Zartbitterschokolade
- 150 g Butter
- 200 g Zucker
- 3 Eier
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Walnüsse, gehackt

Zubereitung:
1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine quadratische Backform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Die Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. In einer großen Schüssel den Zucker und die Eier mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät schaumig schlagen. Die Schokoladenmischung unterrühren, dann das Mehl und das Backpulver sieben und ebenfalls unterheben. Zum Schluss die Walnüsse unter den Teig mischen.
4. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Backform streichen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche fest ist, aber das Innere noch etwas feucht bleibt.
5. Die Brownies aus dem Ofen nehmen und in der Form etwas abkühlen lassen, dann in quadratische Stücke schneiden und servieren. Guten Appetit!

Pancakes ohne Ei

Für diese leckeren und fluffigen Pancakes ohne Ei brauchen Sie nur wenige Zutaten, die Sie wahrscheinlich schon zu Hause haben. Sie benötigen Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Salz, Milch und Rapsöl. Vermischen Sie zuerst das Mehl mit dem Backpulver in einer Schüssel. Fügen Sie dann den Zucker, den Vanillezucker und das Salz hinzu und rühren Sie alles gut um. Gießen Sie die Milch dazu und verrühren Sie den Teig mit einem Schneebesen, bis er glatt ist. Zum Schluss geben Sie das Rapsöl hinzu und rühren es kräftig unter. Erhitzen Sie etwas Butterschmalz oder Öl in einer beschichteten Pfanne

und geben Sie pro Pancake einen Esslöffel Teig hinein. Braten Sie die Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun an. Servieren Sie die Pancakes ohne Ei mit Ahornsirup und frischen Beeren nach Belieben. Guten Appetit!

Veganer Käsekuchen

Veganer Käsekuchen ist ein köstliches Dessert, das ohne tierische Produkte auskommt. Für den Boden brauchst du folgende Zutaten:

- 200 g vegane Kekse (z.B. Haferkekse oder Oreos)
- 80 g vegane Margarine
- 1 Prise Salz

Für die Füllung brauchst du:

- 400 g Seidentofu
- 200 g veganer Frischkäse (z.B. aus Mandeln oder Cashewkernen)
- 150 g Zucker
- 60 g Speisestärke
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Kurkuma (für die gelbe Farbe)

So bereitest du den veganen Käsekuchen zu:

- Heize den Backofen auf 180°C vor und lege eine Springform mit Backpapier aus.
- Zerbrösele die Kekse in einem Mixer oder in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz. Schmelze die Margarine in einem kleinen Topf und vermische sie mit den Keksbröseln und dem Salz. Drücke die Masse gleichmäßig auf den Boden der Springform und stelle sie kalt.
- Püriere den Seidentofu mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer. Gib den veganen Frischkäse, den Zucker, die Speisestärke, den Zitronensaft, den Vanilleextrakt und das Kurkuma hinzu und mixe alles gut durch.
- Gieße die Füllung auf den Keksboden und verteile sie glatt. Backe den Kuchen für etwa 40 Minuten im Ofen, bis er fest wird. Lasse ihn anschließend komplett abkühlen und stelle ihn für mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank.
- Genieße deinen veganen Käsekuchen mit frischen Früchten oder Schlagsahne nach Belieben.

Pikantes Kürbis-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Currypulver, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die Kokosmilch, die Gemüsebrühe und das Tomatenmark einrühren und aufkochen lassen. Den Kürbis hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- Das Kürbis-Curry mit Zitronensaft abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreuen. Mit Reis oder Naan-Brot servieren.

Süßkartoffel-Pfanne

Süßkartoffel-Pfanne ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich perfekt für einen gesunden und nahrhaften Abendessen eignet. Es ist reich an Vitaminen,

Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß und schmeckt sowohl warm als auch kalt. Hier ist das Rezept für vier Personen:

Zutaten:
- 800 g Süßkartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 200 g Spinat
- 200 g Feta-Käse
- 4 Eier
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:
- Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
- In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und darin anbraten. Die Paprika in Streifen schneiden und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und alles gut vermischen.
- Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Feta-Käse zerbröckeln. Die Süßkartoffeln zu der Pfanne geben und alles vorsichtig vermengen. Eine Mulde in der Mitte der Pfanne machen und die Eier hineinschlagen. Mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen, bis die Eier fest sind.
- Die Pfanne mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Einfache Kokosmakronen

Einfache Kokosmakronen sind ein köstliches und veganes Gebäck, das sich perfekt für die Weihnachtszeit eignet. Sie sind knusprig von außen und weich von innen, mit einem zarten Kokosgeschmack. Um sie zu machen, brauchen Sie nur wenige Zutaten:

- 200 g Kokosraspel
- 150 g Zucker
- 2 EL Mehl
- 1/4 TL Salz
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TL Vanilleextrakt

So geht's:

- Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
- In einer großen Schüssel vermischen Sie die Kokosraspel, den Zucker, das Mehl und das Salz.
- In einem kleinen Topf erwärmen Sie die Kokosmilch und den Vanilleextrakt bei mittlerer Hitze, bis sie leicht köcheln. Gießen Sie die heiße Mischung über die trockenen Zutaten und rühren Sie gut um, bis alles gut vermischt ist.
- Mit einem Esslöffel formen Sie kleine Häufchen aus dem Teig und setzen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Drücken Sie sie leicht flach und lassen Sie etwas Abstand zwischen ihnen.
- Backen Sie die Kokosmakronen für etwa 15 bis 20 Minuten, bis sie goldbraun sind. Lassen Sie sie auf dem Blech etwas abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig auf ein Kuchengitter legen.
- Genießen Sie Ihre einfachen Kokosmakronen pur oder mit etwas Schokolade überzogen. Guten Appetit!

Schneller Couscous-Salat

Für einen schnellen und leckeren Couscous-Salat brauchst du folgende Zutaten:

- 200 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Gurke
- 2 Tomaten

- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Bund Minze
- 100 g Feta-Käse
- 2 EL Zitronensaft

So bereitest du den Salat zu:

- Den Couscous in eine große Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Mit einem Deckel oder einem Teller abdecken und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit die Gurke waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Die Petersilie und die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Feta-Käse zerbröckeln.
- Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse, die Kräuter und den Feta-Käse unterheben und alles gut vermischen.
- Den Salat nach Belieben noch etwas ziehen lassen oder direkt servieren.

Guten Appetit!

Brokkoli-Nudelauflauf

Ein Brokkoli-Nudelauflauf ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich gut für einen gemütlichen Abend oder eine gesunde Mahlzeit eignet. Es ist reich an Eiweiß, Ballaststoffen und Kalzium und kann nach Belieben mit verschiedenen Käsesorten und Gewürzen verfeinert werden. Hier ist ein mögliches Rezept für vier Personen:

Zutaten:
- 300 g Nudeln (z.B. Penne oder Fusilli)
- 500 g Brokkoli
- 200 g Sahne
- 150 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver
- Butter oder Öl zum Einfetten der Auflaufform

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseite stellen.
3. Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden und in einem zweiten Topf mit etwas Wasser etwa 10 Minuten dünsten, bis er bissfest ist. Abgießen und ebenfalls beiseite stellen.
4. In einer Schüssel die Sahne mit den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver würzen.
5. Die Hälfte der Nudeln in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Dann den Brokkoli darüber schichten und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Die restlichen Nudeln darüber geben und mit der Sahne-Ei-Mischung begießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
6. Den Auflauf im Ofen für etwa 25 Minuten backen, bis er goldbraun und knusprig ist.
7. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit einem grünen Salat oder einem Dip nach Wahl servieren. Guten Appetit!

Bananen Pancakes

Bananen Pancakes sind ein leckeres und gesundes Frühstück, das schnell und einfach zubereitet werden kann. Sie sind ideal für Vegetarier, da sie kein Ei oder Milch enthalten. Alles, was du brauchst, sind reife Bananen, Mehl, Backpulver, Zimt und etwas Öl zum Braten. Hier ist das Rezept:

- Zerdrücke zwei reife Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zu einem Brei.
- Füge eine Tasse Mehl, einen Teelöffel Backpulver und eine Prise Zimt hinzu und verrühre alles zu einem glatten Teig.
- Erhitze etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und gib jeweils einen Esslöffel Teig in die Pfanne. Brate die Pancakes von beiden Seiten goldbraun an.
- Serviere die Bananen Pancakes mit Ahornsirup, Früchten oder Nüssen nach Belieben.

Guten Appetit!

Apfelkuchen mit

wenig Zucker

Zutaten:
- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 75 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 800 g Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zimt
- 2 EL Speisestärke
- 50 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Mehl, Butter, Zucker und Salz in einer Schüssel zu einem krümeligen Teig verkneten. Das Ei hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Zimt vermischen. Die Speisestärke unterrühren.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) einfetten. Etwa zwei Drittel des Teigs auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und den Boden und den Rand der Springform damit auslegen. Die Apfelmischung darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen und in Streifen schneiden. Die Streifen gitterförmig über die Apfelfüllung legen. Die Mandelblättchen darüber streuen.
4. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 40 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

Avocado-Basilikum-Pasta

Für dieses einfache und leckere Rezept brauchst du nur wenige Zutaten und etwa 20 Minuten Zeit. Die cremige Avocado-Sauce ist eine tolle Alternative zu Sahne oder Pesto und passt perfekt zu Nudeln deiner Wahl. Das frische

Basilikum verleiht dem Gericht eine aromatische Note und die Pinienkerne sorgen für etwas Crunch.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Nudeln (z.B. Spaghetti, Penne oder Fusilli)
- 2 reife Avocados
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Bund Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Pinienkerne
- Optional: Parmesan oder veganer Käse zum Servieren

Zubereitung:

- Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und etwas Nudelwasser aufbewahren.
- Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen.
- Die Avocados, den Knoblauch, den Zitronensaft, das Basilikum, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Sauce pürieren. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Nudelwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind. Dabei öfter umrühren, damit sie nicht anbrennen.
- Die Nudeln mit der Avocado-Sauce vermischen und auf Tellern anrichten. Mit den Pinienkernen und dem restlichen Basilikum bestreuen. Nach Belieben mit Parmesan oder veganem Käse servieren.

Zuckerfreies Bananenbrot

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 100 g Datteln, entsteint und gehackt
- 100 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandel-, Hafer- oder Sojamilch)
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 250 g Vollkornmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Salz
- Optional: Nüsse, Schokoladenstückchen oder Rosinen zum Einrühren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Datteln, die Pflanzenmilch, das Kokosöl und den Vanilleextrakt hinzufügen und gut vermischen.
3. In einer anderen Schüssel das Mehl, die Mandeln, das Backpulver, den Zimt und das Salz vermischen. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und zu einem glatten Teig rühren. Nach Belieben Nüsse, Schokoladenstückchen oder Rosinen unterheben.
4. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 45 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
5. Das Bananenbrot aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. In Scheiben schneiden und genießen.

Alkoholfreie Bowle mit Himbeeren

Eine alkoholfreie Bowle mit Himbeeren ist ein erfrischendes und fruchtiges Getränk, das sich perfekt für warme Sommertage oder festliche Anlässe eignet. Es ist einfach zu machen und benötigt nur wenige Zutaten. Hier ist ein Rezept für eine alkoholfreie Bowle mit Himbeeren, die etwa 10 Portionen ergibt.

Zutaten:

- 1 Liter Apfelsaft
- 1 Liter Mineralwasser mit Kohlensäure
- 500 g frische oder gefrorene Himbeeren
- 2 Limetten
- Einige Minzblätter

Zubereitung:

- Die Limetten auspressen und den Saft in eine große Schüssel oder einen Krug geben.
- Die Himbeeren waschen und trocken tupfen. Wenn sie gefroren sind, etwas antauen lassen. Die Hälfte der Himbeeren in die Schüssel oder den Krug geben und mit einem Löffel leicht zerdrücken.
- Den Apfelsaft dazugießen und alles gut vermischen. Die Schüssel oder den Krug abdecken und für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
- Kurz vor dem Servieren das Mineralwasser hinzufügen und die Bowle umrühren. Die restlichen Himbeeren und die Minzblätter als Dekoration auf die Bowle verteilen.
- Die Bowle in Gläser füllen und genießen.

Vegetarische Reis-Tortilla

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Langkornreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 100 g geriebener Käse
- 4 große Weizentortillas
- 150 g Frischkäse
- 4 EL Salsa

- Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Reis in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen, bis er weich und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse unterrühren.
4. Die Tortillas in einer trockenen Pfanne kurz erwärmen, bis sie weich sind. Jeweils mit einem Viertel des Frischkäses bestreichen und mit einem Viertel des Reises belegen. Dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen.
5. Die Tortillas von der langen Seite her aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen. Die Eier-Käse-Mischung gleichmäßig darüber verteilen.
6. Die Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 180°C für ca. 20 Minuten backen, bis die Eier gestockt und der Käse geschmolzen sind.
7. Die Tortillas mit Salsa beträufeln und mit frischem Koriander bestreuen. Heiß servieren oder abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Käse-Sahnesoße

Zutaten:
- 250 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Emmentaler oder Cheddar)
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver nach Geschmack

Zubereitung:
- In einem kleinen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
- Das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren eine helle Mehlschwitze herstellen.
- Die Sahne langsam unter Rühren dazugießen und aufkochen lassen.
- Den Käse nach und nach unterrühren, bis er geschmolzen ist und die Soße cremig wird.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver abschmecken.
- Die Soße passt gut zu Nudeln, Gemüse oder Kartoffeln.

Rote Bete Carpaccio mit Feta und Walnüssen

Dieses Rezept ist eine einfache und leckere Vorspeise oder Beilage, die sowohl kalt als auch warm serviert werden kann. Die rote Bete wird in dünne Scheiben geschnitten und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian mariniert. Dann wird sie im Ofen gebacken, bis sie weich und aromatisch ist. Der Feta-Käse wird zerbröckelt und mit gehackten Walnüssen und Petersilie vermischt. Die rote Bete wird auf einer Platte angerichtet und mit dem Feta-Walnuss-Mix bestreut. Zum Schluss wird alles mit etwas Balsamico-Essig beträufelt. Dieses Gericht ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien und passt gut zu frischem Brot oder Salat.

Açaí Antioxidant Bowl

Eine Açaí Antioxidant Bowl ist ein gesundes und leckeres Frühstück oder Snack, das reich an Antioxidantien, Vitaminen und Ballaststoffen ist. Açaí ist eine Beere aus dem Amazonasgebiet, die einen süß-säuerlichen Geschmack hat und eine tiefviolette Farbe. Sie können Açaí-Püree in gefrorener Form in Reformhäusern oder online kaufen. Um eine Açaí Antioxidant Bowl zu machen, brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 Packung (100 g) gefrorenes Açaí-Püree
- 1/4 Tasse (60 ml) Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch
- 1 Banane, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse (25 g) Haferflocken
- 2 Esslöffel (30 g) Erdnussbutter oder andere Nussbutter
- 1 Teelöffel (5 ml) Honig oder Agavendicksaft
- Frisches Obst nach Wahl zum Belegen (z.B. Beeren, Kiwi, Mango)

- Granola, Kokosflocken, Nüsse oder Samen nach Wahl zum Belegen

So bereiten Sie die Açaí Antioxidant Bowl zu:

- Lassen Sie das Açaí-Püree etwas auftauen, bis es sich leicht aus der Packung lösen lässt.
- Geben Sie das Açaí-Püree, die Mandelmilch, die Hälfte der Banane, die Haferflocken, die Erdnussbutter und den Honig in einen Mixer und mixen Sie alles zu einer cremigen Masse.
- Gießen Sie die Açaí-Mischung in eine Schüssel und belegen Sie sie mit dem restlichen Obst, Granola, Kokosflocken, Nüssen oder Samen nach Ihrem Geschmack.
- Genießen Sie Ihre Açaí Antioxidant Bowl als nahrhaftes Frühstück oder als erfrischenden Snack zwischendurch.

Blumenkohl Taler mit Kräuterquark

Für dieses leckere und einfache Rezept brauchst du folgende Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 2 Eier
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Öl zum Braten
- 250 g Quark
- 2 EL Milch
- 2 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1 Knoblauchzehe

So geht's:

- Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Käse unterrühren.
- Den Blumenkohl mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und mit der

Eier-Käse-Mischung vermengen.
- Aus der Masse kleine Taler formen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
- Für den Kräuterquark den Quark mit der Milch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter und den gepressten Knoblauch unterrühren.
- Die Blumenkohl Taler mit dem Kräuterquark servieren. Guten Appetit!

Low carb Pfannkuchen

Low carb Pfannkuchen sind eine leckere und gesunde Alternative zu herkömmlichen Pfannkuchen. Sie sind einfach zu machen und eignen sich für ein Frühstück, einen Snack oder eine süße Mahlzeit. Hier ist ein Rezept für vier Portionen:

Zutaten:
- 4 Eier
- 250 g Magerquark
- 50 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Erythrit oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
- Öl zum Braten
- Belag nach Wahl (z.B. Beeren, Nüsse, Joghurt, Ahornsirup)

Zubereitung:
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Quark hinzufügen und gut verrühren.
- Das Mandelmehl mit dem Backpulver und dem Salz in einer anderen Schüssel vermischen. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und zu einem glatten Teig rühren. Das Süßungsmittel unterrühren.
- Eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl erhitzen. Pro Pfannkuchen etwa zwei Esslöffel Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden.
- Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und mit dem Belag nach Wahl servieren. Guten Appetit!

Fufu mit Erdnusssoße

Fufu mit Erdnusssoße ist ein traditionelles afrikanisches Gericht, das aus gekochtem und gestampftem Maniok oder Yams besteht, die zu einem weichen Teig geformt werden. Die Erdnusssoße ist eine würzige und cremige Sauce aus gerösteten Erdnüssen, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen. Dieses Rezept ist vegetarisch und glutenfrei und eignet sich für eine einfache und sättigende Mahlzeit.

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Fufu:

- 1 kg Maniok oder Yams, geschält und in große Stücke geschnitten
- Salz nach Geschmack
- Wasser zum Kochen

Für die Erdnusssoße:

- 4 EL Öl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer oder nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 400 ml passierte Tomaten
- 250 ml Wasser
- 250 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt oder gemahlen
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Für den Fufu:

- In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Maniok- oder Yamsstücke hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.
- Das Wasser abgießen und die Maniok- oder Yamsstücke mit einem

Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einem glatten Teig zerdrücken. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Der Teig sollte weich und elastisch sein, aber nicht klebrig.
- Den Teig in vier Portionen teilen und zu Kugeln formen. Warm halten oder bei Bedarf in der Mikrowelle aufwärmen.

Für die Erdnusssoße:

- In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
- Die Gewürze und das Salz hinzufügen und gut umrühren. Die passierten Tomaten und das Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen.
- Die Erdnüsse hinzufügen und die Sauce bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Nach Geschmack abschmecken.
- Die Sauce über den Fufu löffeln und mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Gefüllte Paprika Vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große Paprikaschoten (rot oder gelb)
- 200 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 100 g Feta-Käse, zerbröckelt
- 50 g Rosinen
- 2 EL Pinienkerne, geröstet
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren

und entkernen. Die Hälften mit etwas Öl bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen ca. 15 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit den Couscous in einer Schüssel mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.
3. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Feta-Käse, die Rosinen, die Pinienkerne und die Petersilie unter den Couscous mischen. Die Füllung abschmecken und in die Paprikahälften verteilen.
4. Die gefüllten Paprika nochmals für ca. 10 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Heiß oder lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Linsensuppe

Linsensuppe ist ein einfaches und nahrhaftes Gericht, das sich perfekt für kalte Tage eignet. Es ist auch eine gute Möglichkeit, Hülsenfrüchte in die Ernährung einzubauen, die reich an Eiweiß, Ballaststoffen und Mineralstoffen sind. Hier ist ein Rezept für eine leckere und cremige Linsensuppe, die mit frischen Kräutern und Gewürzen verfeinert wird.

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Die Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Möhren und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
- Den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, das Salz, den Pfeffer und das Lorbeerblatt hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die Linsen und die Gemüsebrühe hinzugeben und zum Kochen bringen.
- Die Hitze reduzieren und die Suppe bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis sie cremig ist. Je nach gewünschter Konsistenz kann man noch etwas Wasser oder Brühe hinzufügen.
- Die Suppe mit Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreuen.
- Die Suppe heiß servieren oder abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Sie hält sich etwa 3 Tage im Kühlschrank oder kann auch eingefroren werden.

Guten Appetit!

Veganer Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Für dieses leckere und einfache Rezept brauchst du folgende Zutaten:

- 800 g Kartoffeln
- 500 g Brokkoli
- 250 ml Sojasahne
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/4 TL Muskatnuss
- 2 EL Öl
- 50 g veganer Käse (optional)

So geht's:

- Schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben. Koche sie in einem Topf mit Wasser für etwa 15 Minuten, bis sie weich sind. Gieße das Wasser ab und stelle die Kartoffeln beiseite.
- Schneide den Brokkoli in kleine Röschen und blanchiere sie in einem Topf mit kochendem Wasser für etwa 5 Minuten, bis sie bissfest sind. Gieße das Wasser ab und stelle den Brokkoli beiseite.
- Heize den Backofen auf 180°C vor und fette eine Auflaufform mit etwas Öl ein.
- In einer kleinen Schüssel verrühre die Sojasahne mit den Hefeflocken, dem Salz, dem Pfeffer und der Muskatnuss. Schmecke die Sauce nach deinem Geschmack ab.
- Schichte die Hälfte der Kartoffelscheiben in die Auflaufform. Gieße die Hälfte der Sauce darüber. Verteile den Brokkoli gleichmäßig darauf. Schichte die restlichen Kartoffelscheiben darüber und gieße die restliche Sauce darüber. Streue den veganen Käse darüber, wenn du möchtest.
- Backe den Auflauf für etwa 25 Minuten, bis er goldbraun und heiß ist.
- Lasse den Auflauf etwas abkühlen und genieße ihn mit einem frischen Salat oder nach deiner Wahl.

Guten Appetit!

Spaghetti mit Linsenbolognese

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 2 EL Olivenöl
- 200 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und warm halten.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhren darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
4. Die Linsen abspülen und abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und die Linsen hinzufügen. Bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
5. Das Tomatenmark, den Oregano, Salz und Pfeffer in die Pfanne mit dem Gemüse geben und gut vermischen. Die Linsen mit etwas Brühe zu der Gemüsesauce hinzufügen und alles nochmal aufkochen lassen. Die Sauce nach Belieben mit mehr Brühe verdünnen oder einkochen lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.
6. Die Spaghetti mit der Linsenbolognese auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen. Guten Appetit!

Honig-gratinierter Feta mit Feldsalat & Granatapfel-Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Feta
- 2 EL Honig
- 1 EL Sesamsamen
- 150 g Feldsalat

- 1 Granatapfel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Feta in vier gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Honig über den Feta träufeln und mit Sesamsamen bestreuen. Im Ofen für etwa 15 Minuten backen, bis der Feta leicht gebräunt ist.
2. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Feldsalat auf vier Tellern verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Je ein Stück Feta darauf legen und mit Granatapfelkernen garnieren. Heiß oder lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Türkische Linsensuppe – Mercimek Corbasi

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe

- 2 EL Tomatenmark
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4 EL Joghurt
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- Die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
- Das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, das Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die Gemüsebrühe und das Tomatenmark einrühren und zum Kochen bringen.
- Die Linsen hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
- Die Suppe mit einem Stabmixer oder im Standmixer pürieren, bis sie cremig ist. Mit Zitronensaft abschmecken.
- Die Suppe auf vier Schalen verteilen und jeweils einen Klecks Joghurt daraufgeben. Mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Guten Appetit!

Gemüse-Quiche

Hier ist ein vegetarisches Kochbuch Rezept für Gemüse-Quiche:

Zutaten für den Teig:
- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 1 Prise Salz
- 3-4 EL kaltes Wasser

Zutaten für die Füllung:
- 200 g Brokkoli
- 200 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl

- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse

Zubereitung:
1. Für den Teig das Mehl mit der Butter und dem Salz zu einem krümeligen Teig verkneten. Nach und nach das Wasser hinzufügen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Gemüse hinzufügen und unter Rühren etwa 10 Minuten braten, bis es bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Quicheform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
5. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Käse unterrühren.
6. Das Gemüse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die Eier-Sahne-Mischung darüber gießen und glatt streichen.
7. Die Quiche im Ofen für etwa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.
8. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. In Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Mac'n'Cheese (Käse-Makkaroni)

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Makkaroni
- 50 g Butter
- 50 g Mehl

- 500 ml Milch
- 200 g geriebener Cheddar-Käse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Parmesan-Käse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Makkaroni in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einem kleinen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Die Milch nach und nach unter Rühren dazugießen und die Sauce glatt rühren. Die Hitze erhöhen und die Sauce zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Sauce unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Cheddar-Käse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Die Makkaroni mit der Käsesauce in einer großen Auflaufform vermischen. Die Semmelbrösel mit dem Parmesan-Käse mischen und über die Makkaroni streuen. Die Auflaufform im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.
4. Den Mac'n'Cheese heiß servieren oder nach Belieben abkühlen lassen und in Portionen einfrieren.

Kichererbsen-Eintopf mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Zimt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 800 g Tomaten aus der Dose, grob gehackt
- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült

- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 150 g Feta-Käse, zerbröselt

Zubereitung:

- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Gewürze hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die Tomaten, die Kichererbsen, die Gemüsebrühe und die Lorbeerblätter hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Eintopf bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis er etwas eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Eintopf auf vier Teller verteilen und mit Petersilie und Feta-Käse bestreuen. Nach Belieben mit Brot oder Reis servieren.

Guten Appetit!

Joghurt Dressing

Ein Joghurt Dressing ist eine leckere und gesunde Alternative zu Mayonnaise oder Sahne. Es passt gut zu Salaten, Gemüse oder Kartoffeln. Hier ist ein einfaches Rezept für ein Joghurt Dressing, das du in wenigen Minuten zubereiten kannst:

Zutaten:
- 250 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)

Zubereitung:
- Gib den Joghurt in eine kleine Schüssel und verrühre ihn mit einem Schneebesen oder einer Gabel.
- Füge den Zitronensaft und den Honig hinzu und schmecke das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.
- Wasche die Kräuter und hacke sie fein. Streue sie über das Dressing und rühre alles noch einmal gut um.

- Fertig ist dein Joghurt Dressing! Du kannst es sofort verwenden oder im Kühlschrank aufbewahren, bis du es brauchst. Guten Appetit!

Frühstücks-Smoothie

Ein Frühstücks-Smoothie ist eine leckere und gesunde Möglichkeit, den Tag zu beginnen. Er liefert dir wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die dich satt und energiegeladen machen. Außerdem kannst du ihn ganz einfach nach deinem Geschmack variieren und anpassen.

Für einen Frühstücks-Smoothie brauchst du folgende Zutaten:

- 250 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandel-, Hafer- oder Sojamilch)
- 1 Banane
- 1 Handvoll frisches oder gefrorenes Obst (z.B. Beeren, Mango oder Ananas)
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Nussmus (z.B. Erdnuss-, Mandel- oder Cashewmus)
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft (optional)

So bereitest du den Frühstücks-Smoothie zu:

- Gib alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer und mixe sie auf hoher Stufe, bis sie cremig und glatt sind.
- Schmecke den Smoothie nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft ab.
- Gieße den Smoothie in ein großes Glas und genieße ihn sofort oder nimm ihn mit für unterwegs.

Tipp: Du kannst den Frühstücks-Smoothie noch nahrhafter machen, indem du zusätzlich eine Portion Proteinpulver, Leinsamen, Chiasamen oder Hanfsamen hinzufügst.

Veganer Schokokuchen

Für dieses Rezept brauchst du folgende Zutaten:

- 200 g Mehl
- 200 g Zucker
- 50 g Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 200 ml Wasser
- 100 ml Pflanzenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Vanilleextrakt

So gehst du vor:

- Heize den Backofen auf 180°C vor und fette eine Kuchenform ein.
- In einer großen Schüssel vermische das Mehl, den Zucker, das Kakaopulver, das Backpulver und das Salz.
- In einer kleinen Schüssel vermische das Wasser, das Öl, den Essig und den Vanilleextrakt.
- Gieße die flüssige Mischung in die trockene Mischung und rühre alles gut um, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
- Fülle den Teig in die Kuchenform und backe ihn für 25 bis 30 Minuten, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
- Lasse den Kuchen etwas abkühlen, bevor du ihn aus der Form stürzt.
- Genieße deinen veganen Schokokuchen!

Dieses Rezept ist einfach, lecker und tierfreundlich. Du kannst es nach Belieben mit Puderzucker, Schokoglasur oder Früchten dekorieren. Guten Appetit!

Griechische Bauernpfanne

Die griechische Bauernpfanne ist ein einfaches und leckeres Gericht, das aus Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Tomaten, Oliven und Feta-Käse besteht. Es ist ideal für ein schnelles Mittag- oder Abendessen, das die ganze Familie satt und zufrieden macht. Hier ist das Rezept:

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln

- 2 Zucchini
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 4 Tomaten
- 100 g schwarze Oliven (entsteint)
- 200 g Feta-Käse
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian nach Geschmack

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
- Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Die Oliven halbieren. Den Feta-Käse zerbröckeln.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zucchini und die Paprika darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen.
- Die Kartoffeln, die Tomaten und die Oliven zu dem Gemüse in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und den Feta-Käse über das Gericht streuen. Mit frischem Brot servieren oder nach Belieben mit Reis oder Nudeln.

Spaghetti mit Pesto-Sahnesauce

Für dieses einfache und leckere Rezept brauchst du nur wenige Zutaten und etwa 20 Minuten Zeit. Die Pesto-Sahnesauce ist cremig, würzig und passt perfekt zu den Spaghetti. Ein vegetarisches Gericht, das die ganze Familie lieben wird!

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Spaghetti

- Salz
- 200 g grünes Pesto (aus dem Glas oder selbstgemacht)
- 200 ml Schlagsahne
- 50 g geriebener Parmesan
- Pfeffer
- Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Spaghetti in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und etwas Nudelwasser aufbewahren.
2. In der Zwischenzeit das Pesto mit der Sahne in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und gut verrühren. Den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Spaghetti mit der Pesto-Sahnesauce vermischen und nach Bedarf etwas Nudelwasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen. Auf Tellern anrichten und mit Basilikumblättern garnieren. Guten Appetit!

Reispfanne mit Pilzen und Frühlingszwiebeln

Für dieses einfache und leckere vegetarische Gericht brauchen Sie folgende Zutaten:

- 250 g Basmatireis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- 250 g Champignons
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie

So bereiten Sie die Reispfanne zu:

- Den Reis in einem Sieb abspülen und in einen Topf mit der Gemüsebrühe geben. Aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich und die Brühe aufgesogen ist.
- In der Zwischenzeit die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten, bis sie braun werden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Den Reis zu den Pilzen in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Die Frühlingszwiebeln und die Petersilie darüberstreuen und nochmal abschmecken.
- Die Reispfanne heiß servieren oder nach Belieben abkühlen lassen und als Salat genießen.

Guten Appetit!

Okroschka: russische kalte Suppe

Okroschka ist eine erfrischende und leckere russische kalte Suppe, die ideal für heiße Sommertage ist. Sie besteht aus verschiedenen Gemüsesorten, frischen Kräutern, gekochten Kartoffeln und Eiern, die in einer säuerlichen Buttermilch-Senf-Brühe serviert werden. Für eine vegetarische Variante kannst du die Fleischwurst weglassen oder durch Tofu ersetzen. Hier ist ein einfaches Rezept für Okroschka:

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 4 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Salatgurke
- 8 Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 3 EL grober Senf
- 250 g Schmand
- 1 l Buttermilch

- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser als Pellkartoffeln ca. 20 Minuten gar kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Eier in einem Topf mit Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Radieschen waschen, die Wurzel und die Blätter entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch und den Dill waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Fähnchen schneiden.
4. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Eier ebenfalls pellen und in Scheiben schneiden.
5. Den Senf, den Schmand und die Buttermilch zu einer glatten Suppe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Presse dazudrücken.
6. Die Suppe auf vier Teller verteilen und die Kartoffeln, die Eier, die Radieschen, die Gurke und die Frühlingszwiebeln darauf geben. Mit Schnittlauch, Dill und einer Prise frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

Guten Appetit!

Schnelles Gemüsecurry mit Mie-Nudeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Mie-Nudeln
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst

- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 400 g gemischtes Gemüse (z.B. Brokkoli, Karotten, Paprika, Zucchini), in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 EL Koriandergrün, gehackt

Zubereitung:

- Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen, abgießen und beiseitestellen.
- In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Das Currypulver, das Kurkuma und das Salz hinzufügen und gut umrühren.
- Die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Sojasauce und den Limettensaft einrühren und zum Kochen bringen. Das Gemüse hinzufügen und bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis es bissfest ist.
- Das Gemüsecurry mit den Mie-Nudeln servieren und mit Koriandergrün bestreuen.

Guten Appetit!

Bandnudeln mit Butternut-Kürbis

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleiner Butternut-Kürbis (ca. 800 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 400 g Bandnudeln
- 200 g Sahne
- 100 g geriebener Parmesan
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
2. In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und etwas Nudelwasser aufbewahren.
3. Die Sahne in einem kleinen Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Den Parmesan unterrühren und die Sauce kurz köcheln lassen.
4. Die Bandnudeln mit der Käsesauce vermischen und bei Bedarf etwas Nudelwasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Kürbiswürfel vorsichtig unterheben und die Petersilie darüberstreuen. Heiß servieren oder in eine Auflaufform füllen und im Ofen überbacken.

Mit Couscous gefüllte Zucchini

Mit Couscous gefüllte Zucchini sind ein leckeres und gesundes vegetarisches Gericht, das sich gut als Hauptgang oder Beilage eignet. Das Rezept ist einfach und schnell zuzubereiten und lässt sich auch gut variieren. Hier sind die Zutaten und Schritte, die du brauchst:

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 mittelgroße Zucchini
- 200 g Couscous
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Feta-Käse, zerbröckelt

- 2 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Zucchini waschen, trocknen und längs halbieren. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch vorsichtig aushöhlen und in einer Schüssel beiseite stellen. Die Zucchinihälften mit etwas Salz bestreuen und auf das Backblech legen.
- Den Couscous in eine große Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Abdecken und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Zucchinifruchtfleisch hinzufügen und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem Feta-Käse und der Petersilie vermischen. Die Zucchinihälften damit füllen und leicht andrücken.
- Das Blech in den Ofen schieben und etwa 20 Minuten backen, bis die Zucchini weich sind und der Couscous leicht gebräunt ist.
- Heiß oder lauwarm servieren und nach Belieben mit Joghurt oder Tzatziki garnieren. Guten Appetit!

Power-Protein Linsensalat

Linsen sind eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein, Ballaststoffe und Eisen. Dieser einfache und leckere Salat kombiniert gekochte Linsen mit knackigem Gemüse, frischen Kräutern und einem würzigen Dressing. Er ist perfekt als Beilage oder als Hauptgericht geeignet und lässt sich gut vorbereiten und mitnehmen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Linsen (z.B. braune, grüne oder rote)
- 1 Liter Wasser
- 1 Lorbeerblatt

- Salz
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1/4 Gurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Bund Minze
- Für das Dressing:
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Senf
- 2 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Linsen in einem Sieb abspülen und in einen Topf geben. Das Wasser, das Lorbeerblatt und etwas Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Linsen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abgießen und abkühlen lassen.
- Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Linsen mit dem Gemüse und den Kräutern in einer großen Schüssel vermischen. Das Dressing darüber gießen und alles gut durchmischen. Den Salat nach Belieben nochmal abschmecken und servieren oder bis zum Verzehr kühl stellen.

Zimtsterne

Zimtsterne sind ein klassisches Weihnachtsgebäck, das aus einem Teig aus gemahlenen Mandeln, Puderzucker, Eiweiß und Zimt geformt wird. Sie sind einfach zu machen und schmecken köstlich.

Zutaten für etwa 40 Stück:

- 250 g gemahlene Mandeln
- 200 g Puderzucker

- 2 Eiweiß
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

- Den Backofen auf 150 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die gemahlenen Mandeln mit 150 g Puderzucker und dem Zimt in einer Schüssel vermischen.
- Die Eiweiß mit dem Salz in einer anderen Schüssel steif schlagen.
- Etwa zwei Drittel des Eischnees unter die Mandelmasse heben und zu einem glatten Teig verkneten. Den restlichen Eischnee beiseite stellen.
- Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier etwa 1 cm dick ausrollen und mit einem sternförmigen Ausstecher Sterne ausstechen. Die Sterne auf das vorbereitete Backblech legen und mit etwas Abstand zueinander verteilen.
- Den Zitronensaft mit dem restlichen Puderzucker verrühren und die Sterne damit bestreichen. Den überschüssigen Guss abtropfen lassen.
- Die Sterne im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Die Sterne auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und in einer luftdichten Dose aufbewahren.

Veganer Kaiserschmarrn

Veganer Kaiserschmarrn ist eine leckere und einfache Variante des österreichischen Klassikers. Für den Teig brauchst du nur Mehl, Pflanzenmilch, Mineralwasser, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig. Erhitze etwas Öl in einer großen Pfanne und gieße den Teig hinein. Brate ihn bei mittlerer Hitze für einige Minuten, bis die Unterseite goldbraun ist. Wende den Teig vorsichtig mit einem Pfannenwender und brate die andere Seite ebenfalls an. Zerreiße dann den Teig mit zwei Gabeln in kleine Stücke. Bestreue den Kaiserschmarrn mit Puderzucker und serviere ihn mit Apfelmus oder Zwetschgenröster. Guten Appetit!

Veganer Marmorkuchen im Zebralook

Zutaten für 16 Stücke:

- 1 Bio-Zitrone
- 600 ml Pflanzenmilch
- 300 ml Pflanzenöl
- 500 g Mehl
- 125 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 2 Packungen Vanillezucker
- 25 g Backkakao
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Die Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Die Pflanzenmilch, das Pflanzenöl und den Abrieb der Zitrone in einer Schüssel mischen.
3. Das Mehl, den Zucker, das Backpulver und den Vanillezucker in einer anderen Schüssel vermischen. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Handmixer oder einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig auf zwei Schüsseln gleichmäßig aufteilen und die eine Hälfte mit dem Kakaopulver dunkel einfärben.
5. In die Mitte der Springform drei Esslöffel von dem hellen Teig geben, dann drei Esslöffel von dem dunklen Teig in die Mitte des hellen Teigs geben. So weitermachen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist. Mit einer Gabel in den Teig stechen und von unten nach oben Kreise ziehen, um die Marmorierung zu erzeugen.
6. Den Kuchen für etwa 50 Minuten auf der mittleren Schiene backen

(Stäbchenprobe machen!). Dann aus dem Ofen nehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

7. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und genießen.

Vegetarische Gnocchi-Pfanne mit buntem Gemüse

Für dieses leckere und einfache Rezept brauchst du nur eine Pfanne und wenige Zutaten. Die vegetarische Gnocchi-Pfanne mit buntem Gemüse ist ein gesundes und sättigendes Gericht, das du in weniger als 30 Minuten zubereiten kannst.

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal oder selbstgemacht)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 200 g Champignons, geviertelt
- 150 g Cherrytomaten, halbiert
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano nach Geschmack
- 100 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Brate die Gnocchi unter gelegentlichem Wenden für etwa 15 Minuten an, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nimm sie aus der Pfanne und stelle sie beiseite.
- In der gleichen Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Die Paprika und die Champignons hinzufügen und für weitere 10 Minuten braten, bis das Gemüse gar ist.
- Die Cherrytomaten und die Gemüsebrühe in die Pfanne geben und alles gut

vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano abschmecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
- Die Gnocchi wieder in die Pfanne geben und alles gut durchmischen. Den Feta-Käse darüberstreuen und mit frischer Petersilie garnieren.
- Die vegetarische Gnocchi-Pfanne mit buntem Gemüse heiß servieren oder nach Belieben abkühlen lassen und als Salat genießen.

Schneller Maultaschen-Auflauf

Für dieses Rezept brauchst du folgende Zutaten:

- 1 Packung vegetarische Maultaschen (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 200 g Sahne
- 200 g Schmand
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver
- Petersilie zum Garnieren

So geht's:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
- Die Maultaschen in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
- Die Sahne und den Schmand in einem Topf erwärmen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver abschmecken.
- Die Maultaschenscheiben in der Auflaufform verteilen und die Sahne-Schmand-Mischung darüber gießen. Mit dem Käse bestreuen und im Ofen für ca. 20 Minuten überbacken.
- Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreuen. Heiß servieren und genießen!

Pasta mit Spinat und Ricotta

Zutaten für 4 Personen:
- 400 g Pasta nach Wahl
- 300 g frischer Spinat
- 250 g Ricotta
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Die Pasta in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und etwas Nudelwasser aufbewahren.
2. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin kurz anschwitzen. Den Spinat hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Den Ricotta in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit etwas Nudelwasser cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Pasta mit dem Spinat und dem Ricotta vermischen und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen sind ein einfaches und leckeres vegetarisches Gericht, das sich gut als Beilage oder Hauptgericht eignet. Sie brauchen nur wenige Zutaten und etwas Zeit, um diese knusprigen und aromatischen Kartoffeln zuzubereiten.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. In eine große Schüssel geben und mit dem Olivenöl vermischen.
- Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Über die Kartoffeln streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut durchmischen, damit die Kartoffeln gleichmäßig mit dem Öl und den Gewürzen bedeckt sind.
- Die Kartoffeln auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für etwa 40 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dabei gelegentlich wenden, damit sie von allen Seiten gleichmäßig bräunen.
- Die Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen nehmen und heiß servieren. Guten Appetit!

Christmas Crumble mit Beeren & Vanillesauce

Für dieses leckere und festliche Dessert brauchst du folgende Zutaten:

Für den Crumble:
- 150 g Mehl
- 100 g Butter
- 75 g brauner Zucker
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 TL Zimt

- eine Prise Salz

Für die Füllung:
- 500 g gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 50 g Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Vanilleextrakt
- Saft einer halben Zitrone

Für die Vanillesauce:
- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 1 Vanilleschote
- 4 Eigelb
- 50 g Zucker

So bereitest du das Rezept zu:

1. Heize den Backofen auf 180°C vor und fette eine Auflaufform ein.
2. In einer Schüssel Mehl, Butter, Zucker, Mandeln, Zimt und Salz zu Streuseln verkneten. Die Streusel im Kühlschrank kalt stellen.
3. In einem Topf Beeren, Zucker, Speisestärke, Vanilleextrakt und Zitronensaft vermischen und bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen. Die Beerenmischung in die Auflaufform geben und glatt streichen.
4. Die Streusel gleichmäßig über die Beerenmischung verteilen und leicht andrücken.
5. Den Crumble für ca. 25 Minuten im Ofen backen, bis er goldbraun ist.
6. In der Zwischenzeit die Vanillesauce zubereiten. Dafür Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schote und das Mark zur Milch-Sahne-Mischung geben und kurz aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.
7. In einer Schüssel Eigelb und Zucker mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Die Vanilleschote aus der Milch-Sahne-Mischung entfernen und diese langsam unter ständigem Rühren zur Eigelb-Zucker-Mischung gießen.
8. Die Sauce zurück in den Topf geben und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren eindicken lassen. Nicht kochen lassen, sonst gerinnt die Sauce.
9. Den Crumble aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit der Vanillesauce servieren und genießen.

Schnelle Plätzchen mit Marzipan

Zutaten:
- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 200 g Marzipan
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:
1. Mehl, Butter, Zucker, Ei und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Marzipan in kleine Würfel schneiden oder raspeln.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Plätzchen ausstechen. Die Plätzchen auf das Backblech legen und jeweils ein Stück Marzipan in die Mitte drücken.
4. Die Plätzchen für etwa 12 bis 15 Minuten im Ofen backen, bis sie leicht gebräunt sind. Die Plätzchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und genießen.

Heidelbeerkuchen

Zutaten:
- 200 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 200 g Mehl
- 250 g Heidelbeeren
- 2 Eier
- 50 g Zucker

- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Schlagsahne
- 150 g Crème fraîche

Zubereitung:
1. Butter mit Zucker, Ei und Mehl verkneten. Die Springform mit etwas Butter einfetten, den Teig hineingeben und glattstreichen.
2. Für den Belag Heidelbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen und trockentupfen. Blaubeeren auf dem Teig verteilen.
3. Eier mit Zucker, Vanillezucker, Sahne und Crème fraîche verquirlen und über die Heidelbeeren gießen.
4. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen (180°) ca. 45 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

Glutenfreier Möhrenkuchen mit Mandeln

Für dieses Rezept brauchen Sie folgende Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 150 g glutenfreies Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 200 g brauner Zucker
- 4 Eier
- 150 ml Pflanzenöl
- 300 g Möhren, geschält und geraspelt
- 2 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss
- 100 g gehackte Walnüsse (optional)

Für die Glasur:

- 200 g Frischkäse

- 50 g Butter, weich
- 100 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt

So bereiten Sie den Kuchen zu:

1. Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor und fetten Sie eine Springform (26 cm Durchmesser) ein. Legen Sie den Boden mit Backpapier aus.
2. In einer großen Schüssel vermischen Sie die gemahlenen Mandeln, das Mehl, das Backpulver und das Salz.
3. In einer anderen Schüssel schlagen Sie den Zucker und die Eier mit einem Handrührgerät schaumig. Fügen Sie das Öl hinzu und rühren Sie gut um.
4. Geben Sie die Möhren, den Zimt, die Muskatnuss und die Walnüsse (falls verwendet) dazu und vermischen Sie alles gut.
5. Heben Sie die trockenen Zutaten unter die feuchten Zutaten und rühren Sie nur so lange, bis alles gut vermischt ist.
6. Füllen Sie den Teig in die vorbereitete Form und glätten Sie die Oberfläche. Backen Sie den Kuchen für 40 bis 45 Minuten oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.
7. Lassen Sie den Kuchen in der Form für 10 Minuten abkühlen, dann stürzen Sie ihn auf ein Kuchengitter und lassen Sie ihn vollständig auskühlen.
8. Für die Glasur schlagen Sie den Frischkäse und die Butter mit einem Handrührgerät cremig. Fügen Sie den Puderzucker und den Vanilleextrakt hinzu und schlagen Sie weiter, bis die Glasur glatt und streichfähig ist.
9. Bestreichen Sie den Kuchen mit der Glasur und schneiden Sie ihn in Stücke. Genießen Sie Ihren glutenfreien Möhrenkuchen mit Mandeln!

Kleines Low-Carb Brot

Zutaten:
- 100 g Mandelmehl
- 50 g Leinsamenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 4 Eier
- 50 g Butter, geschmolzen
- 2 EL Joghurt

- Sesamkörner zum Bestreuen (optional)

Zubereitung:
- Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- In einer Schüssel das Mandelmehl, das Leinsamenmehl, das Backpulver und das Salz vermischen.
- In einer anderen Schüssel die Eier mit einem Schneebesen verquirlen. Die Butter und den Joghurt hinzufügen und gut verrühren.
- Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und zu einem glatten Teig rühren.
- Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Nach Belieben mit Sesamkörnern bestreuen.
- Das Brot im vorgeheizten Ofen für etwa 25 bis 30 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgebacken ist.
- Das Brot aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
- Das Brot in Scheiben schneiden und nach Wunsch belegen oder pur genießen.

Guten Appetit!

Low Carb Pizza

Zutaten für den Teig:

- 200 g Blumenkohl
- 100 g geriebener Mozzarella
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zutaten für den Belag:

- 100 g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- 150 g geriebener Mozzarella
- 100 g Cherrytomaten
- 50 g Rucola

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein zerkleinern. In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und für etwa 5 Minuten bei hoher Leistung erhitzen, bis er weich ist. Dann in ein sauberes Küchentuch wickeln und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl mit dem geriebenen Mozzarella, den gemahlenen Mandeln, dem Ei und den Gewürzen in einer Schüssel vermischen. Die Masse auf dem Backblech zu einem runden Pizzaboden formen und für etwa 15 Minuten backen, bis er goldbraun und fest ist.
3. In der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit dem gepressten Knoblauch, dem Olivenöl und den Gewürzen in einem kleinen Topf erhitzen und köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
4. Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce bestreichen. Mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und mit den halbierten Cherrytomaten belegen. Für weitere 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit dem Rucola garnieren. In Stücke schneiden und genießen.

Low carb Waffeln mit Beeren

Waffeln sind ein beliebtes Frühstück oder Dessert, aber oft enthalten sie viel Zucker und Mehl, die nicht gut für die Figur sind. Mit diesem Rezept kannst du leckere low carb Waffeln zubereiten, die mit frischen Beeren serviert werden. Die Waffeln sind glutenfrei, eiweißreich und vegetarisch.

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Mandelmehl
- 50 g Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 4 Eier

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Erythrit oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
- 1 TL Vanilleextrakt
- Kokosöl zum Einfetten des Waffeleisens
- 200 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- Optional: Sahne oder Joghurt zum Garnieren

Zubereitung:

- In einer großen Schüssel das Mandelmehl, das Kokosmehl, das Backpulver und das Salz vermischen.
- In einer anderen Schüssel die Eier, die Mandelmilch, das Erythrit und den Vanilleextrakt verquirlen.
- Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren. Der Teig sollte dickflüssig sein, aber nicht zu trocken. Falls nötig, etwas mehr Mandelmilch hinzufügen.
- Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Kokosöl einfetten.
- Jeweils etwa eine viertel Tasse Teig auf das Waffeleisen geben und goldbraun backen. Die Waffeln vorsichtig herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Mit den restlichen Teig wiederholen, bis alle Waffeln gebacken sind.
- Die Beeren waschen und trocken tupfen. Nach Belieben klein schneiden oder ganz lassen.
- Die Waffeln mit den Beeren anrichten und nach Wunsch mit Sahne oder Joghurt garnieren. Guten Appetit!

Buttermilchkuchen mit Kirschen vom Blech

Buttermilchkuchen mit Kirschen vom Blech ist ein einfaches und leckeres Rezept für einen saftigen Kuchen, der sich perfekt für die Kaffeetafel oder als Dessert eignet. Der Teig ist schnell zusammengerührt und wird mit frischen oder tiefgekühlten Kirschen belegt. Die Buttermilch sorgt für eine angenehme Säure und eine lockere Krume. Der Kuchen wird im Ofen goldbraun gebacken und mit Puderzucker bestäubt.

Für den Teig benötigen Sie folgende Zutaten:

- 250 g weiche Butter
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 375 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 ml Buttermilch
- 600 g Kirschen (entsteint)

Für die Zubereitung gehen Sie wie folgt vor:

- Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und fetten Sie ein tiefes Backblech oder eine Auflaufform (ca. 30 x 40 cm) ein.
- In einer großen Schüssel schlagen Sie die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig. Fügen Sie die Eier einzeln hinzu und rühren Sie gut nach jedem Ei.
- In einer anderen Schüssel mischen Sie das Mehl mit dem Backpulver und sieben Sie es über die Butter-Ei-Masse. Rühren Sie alles zu einem glatten Teig und geben Sie nach Bedarf etwas mehr Buttermilch hinzu, wenn der Teig zu fest ist.
- Streichen Sie den Teig gleichmäßig auf das vorbereitete Backblech und verteilen Sie die Kirschen darauf. Drücken Sie sie leicht in den Teig.
- Schieben Sie das Blech in den vorgeheizten Ofen und backen Sie den Kuchen für ca. 25 bis 30 Minuten oder bis er an den Rändern leicht braun ist. Machen Sie die Stäbchenprobe, um zu prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.
- Lassen Sie den Kuchen auf dem Blech etwas abkühlen und schneiden Sie ihn in Stücke. Bestäuben Sie ihn vor dem Servieren mit Puderzucker.

Guten Appetit!

Low carb Schokokuchen

Ein leckerer und saftiger Schokokuchen muss nicht unbedingt viele Kohlenhydrate enthalten. Mit diesem Rezept kannst du einen low carb

Schokokuchen backen, der nur aus wenigen Zutaten besteht und ganz ohne Mehl und Zucker auskommt. Der Kuchen ist vegetarisch, glutenfrei und keto-freundlich.

Zutaten für eine 26 cm Springform:

- 200 g Zartbitterschokolade (mindestens 70% Kakaoanteil)
- 200 g Butter
- 6 Eier
- 100 g Erythrit oder ein anderes low carb Süßungsmittel
- 50 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Optional: Pudererythrit zum Bestäuben

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Springform mit Backpapier auslegen.
- Die Schokolade grob hacken und zusammen mit der Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Dabei gelegentlich umrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Erythrit schaumig rühren.
- Das Mandelmehl mit dem Backpulver mischen und unter die Eigelbmasse rühren. Dann die Schokoladenbutter unterheben und alles gut vermengen.
- Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben, bis keine weißen Stücke mehr zu sehen sind.
- Den Teig in die Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten backen, bis der Kuchen an der Oberfläche fest ist, aber innen noch etwas feucht.
- Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen. Nach Belieben mit Pudererythrit bestäuben und in Stücke schneiden.

Guten Appetit!

One Pot Pasta

Primavera

One Pot Pasta Primavera ist ein einfaches und leckeres Gericht, das mit frischem Gemüse, Nudeln und einer cremigen Sauce zubereitet wird. Es ist perfekt für einen schnellen und gesunden Abendessen oder als Beilage zu einem Salat oder einem Stück Brot. Hier ist, wie man es macht:

Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 g Spaghetti oder andere Nudeln nach Wahl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder Milch
- 2 EL Frischkäse oder Schmand
- 100 g Erbsen (frisch oder gefroren)
- 100 g Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- 100 g Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Parmesan, gerieben
- 2 EL frische Kräuter nach Wahl (z.B. Basilikum, Petersilie, Oregano)

Zubereitung:

- In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin etwa 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Nudeln in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe übergießen. Zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln fast gar sind.
- Die Sahne oder Milch und den Frischkäse oder Schmand einrühren und gut vermischen. Die Erbsen, den Brokkoli und die Karotten hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
- Den Parmesan und die frischen Kräuter unterheben und abschmecken.

Die One Pot Pasta Primavera heiß servieren oder nach Belieben abkühlen lassen und später genießen.

Käsekuchen mit Mandarinen ohne Boden

Zutaten:
- 500 g Magerquark
- 200 g Frischkäse
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- 40 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 1 Dose Mandarinen (Abtropfgewicht ca. 175 g)
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel den Quark, den Frischkäse, den Zucker und den Vanillezucker mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Eier einzeln unterrühren.
3. Die Speisestärke und das Backpulver in einer kleinen Schüssel mischen und über die Quarkmasse sieben. Den Zitronenabrieb und -saft hinzufügen und alles gut vermengen.
4. Die Quarkmasse in die vorbereitete Springform füllen und glatt streichen. Die Mandarinen abtropfen lassen und gleichmäßig auf der Quarkmasse verteilen. Dabei leicht eindrücken.
5. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen für ca. 40 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
6. Den Kuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit Schlagsahne oder Vanillesoße genießen.

Low carb Marmorkuchen

Ein vegetarisches Kochbuch Rezept für einen leckeren und gesunden Low carb Marmorkuchen:

Zutaten:
- 200 g Mandelmehl
- 100 g Erythrit oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
- 4 Eier
- 100 g Butter oder Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kakaopulver
- 50 ml Milch oder Pflanzendrink

Zubereitung:
- Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- In einer großen Schüssel das Mandelmehl mit dem Erythrit, dem Backpulver und dem Salz vermischen.
- In einer anderen Schüssel die Eier mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät schaumig schlagen.
- Die geschmolzene Butter oder das Kokosöl langsam unter die Eier rühren, bis eine homogene Masse entsteht.
- Die Hälfte der Eiermasse zu der Mandelmehlmischung geben und gut verrühren.
- Die andere Hälfte der Eiermasse in eine separate Schüssel geben und das Kakaopulver und die Milch oder den Pflanzendrink unterrühren.
- Nun abwechselnd Teelöffel von der hellen und der dunklen Teigmasse in die Kastenform geben, bis beide Teige aufgebraucht sind.
- Mit einem Holzstäbchen oder einer Gabel durch den Teig fahren, um ein Marmormuster zu erzeugen.
- Den Kuchen für etwa 40 Minuten im Ofen backen, bis er goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
- Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor er aus der Form gestürzt wird.
- Nach Belieben mit Pudererythrit bestäuben oder mit einer Schokoladenglasur

überziehen.

Guten Appetit!

Erdbeer-Rhabarber-Butterkuchen

Erdbeer-Rhabarber-Butterkuchen ist ein köstlicher und einfacher Kuchen, der perfekt für den Frühling ist. Er besteht aus einem luftigen Hefeteig, einer fruchtigen Füllung aus Erdbeeren und Rhabarber und einer knusprigen Butterstreusel-Schicht. Dieses Rezept ist vegetarisch und kann auch vegan zubereitet werden, indem man pflanzliche Margarine und Milch verwendet.

Für den Hefeteig benötigt man:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 250 ml lauwarme Milch (oder Pflanzenmilch)
- 80 g weiche Butter (oder Margarine)

Für die Füllung benötigt man:

- 500 g Erdbeeren
- 500 g Rhabarber
- 100 g Zucker
- 2 EL Speisestärke

Für die Streusel benötigt man:

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 100 g kalte Butter (oder Margarine)
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Trockenhefe hineinstreuen und mit etwas Zucker bestreuen. Die lauwarme Milch darüber gießen und mit einem Tuch abdecken. Etwa 15 Minuten gehen lassen, bis die Hefe schäumt.
2. Die Butter, den restlichen Zucker und das Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig erneut abdecken und an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Für die Füllung die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in einen Topf geben und mit dem Zucker vermischen. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und unter die Fruchtmischung rühren. Nochmals aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen.
4. Für die Streusel das Mehl mit dem Zucker, dem Zimt und der Butter in eine Schüssel geben und mit den Fingern zu krümeligen Streuseln verreiben.
5. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Springform (26 cm Durchmesser) einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und dann in die Springform drücken. Einen kleinen Rand hochziehen. Die Fruchtfüllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Streuseln bestreuen.
6. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

Streuselkuchen vom Blech

Zutaten für den Teig:
- 500 g Mehl
- 250 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 250 ml lauwarme Milch

Zutaten für die Streusel:

- 300 g Mehl
- 200 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt

Zubereitung:
- In einer großen Schüssel das Mehl mit der Butter, dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Salz verkneten. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und zu dem Teig geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und an einem warmen Ort abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- In einer anderen Schüssel das Mehl mit der Butter, dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Zimt zu Streuseln verkneten. Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Den Teig auf dem Backblech ausrollen und mit den Streuseln gleichmäßig bestreuen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
- Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder mit Schlagsahne servieren.

Guten Appetit!

Herzhafter Brotauflauf

Ein herzhafter Brotauflauf ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich gut zur Resteverwertung von altem Brot eignet. Für diesen Auflauf brauchst du folgende Zutaten:

- 500 g Brot (z.B. Weißbrot, Vollkornbrot oder Baguette), in Würfel geschnitten
- 250 g Käse (z.B. Gouda, Emmentaler oder Cheddar), gerieben
- 4 Eier
- 500 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst

- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 100 g Spinat, gewaschen und grob gehackt
- Petersilie, gehackt

So bereitest du den Auflauf zu:

- Heize den Backofen auf 180°C vor und fette eine Auflaufform ein.
- Verteile die Hälfte der Brotwürfel gleichmäßig auf dem Boden der Form.
- Bestreue sie mit der Hälfte des Käses.
- In einer Schüssel verquirlst du die Eier mit der Milch und würzt sie mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver.
- Gieße die Hälfte der Eiermilch über die Brot-Käse-Schicht.
- In einer Pfanne erhitzt du die Butter und dünstest die Zwiebel und den Knoblauch an.
- Füge die Champignons hinzu und brate sie kurz mit.
- Gib den Spinat dazu und lass ihn zusammenfallen.
- Schmecke die Gemüsemischung mit Salz und Pfeffer ab und verteile sie über der Eiermilch-Schicht.
- Bedecke das Gemüse mit dem restlichen Brot und drücke es leicht an.
- Gieße die restliche Eiermilch darüber und bestreue alles mit dem restlichen Käse.
- Backe den Auflauf für 25 bis 30 Minuten im Ofen, bis er goldbraun ist.
- Lass ihn etwas abkühlen und garniere ihn mit Petersilie.

Guten Appetit!

Spitzkohl-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Spitzkohl (ca. 800 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Limettensaft

- 2 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

- Den Spitzkohl putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Currypulver einrühren und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Den Spitzkohl hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.
- Die Sojasauce und den Limettensaft unterrühren und abschmecken. Mit dem Koriander bestreuen und servieren. Dazu passt Reis oder Naanbrot.

Sommerbowle mit Kirschen & Melone

Für eine erfrischende Sommerbowle mit Kirschen und Melone brauchst du folgende Zutaten:

- 1 kg frische Kirschen
- 1 kleine Wassermelone
- 1 Liter Weißwein
- 500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 100 ml Kirschlikör
- 2 EL Zucker
- 1 Zitrone
- Minzblätter zum Garnieren

So bereitest du die Sommerbowle zu:

- Wasche die Kirschen und entferne die Stiele und Kerne. Schneide die Melone in kleine Würfel und entferne die Schale und Kerne.
- Gib den Weißwein, das Mineralwasser, den Kirschlikör und den Zucker in eine große Schüssel oder einen Topf und rühre alles gut um.
- Füge die Kirschen und die Melonenwürfel hinzu und vermische alles

vorsichtig. Presse die Zitrone aus und gib den Saft über die Früchte. Stelle die Bowle für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank, damit sie gut durchzieht.

- Vor dem Servieren kannst du die Bowle mit Minzblättern garnieren. Genieße die Sommerbowle mit Kirschen und Melone an einem heißen Tag mit deinen Freunden oder deiner Familie.

Champignoncremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:
- 500 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einem großen Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen.
- Die Gemüsebrühe nach und nach unter Rühren dazugießen und aufkochen lassen. Die Champignons hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Sahne einrühren und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Die Suppe in Schalen füllen und mit Petersilie bestreuen. Guten Appetit!

Smashed Potatoes mit frischer Quarkcreme

Dieses Rezept ist einfach, lecker und perfekt für einen gemütlichen Abend zu Hause. Die Kartoffeln werden im Ofen knusprig gebacken und dann mit einer

cremigen Quarksoße serviert. Dazu passt ein frischer Salat oder gedünstetes Gemüse.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 250 g Quark
- 100 ml Milch
- 2 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. In einer großen Schüssel mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen.
- Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen und für 25 Minuten backen, bis sie weich sind.
- In der Zwischenzeit den Quark mit der Milch, dem restlichen Olivenöl, dem Schnittlauch, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
- Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel oder einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Mit der Quarkcreme servieren und genießen.

Ofengemüse

Ofengemüse ist ein einfaches und leckeres vegetarisches Gericht, das sich perfekt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung eignet. Es ist auch sehr vielseitig, da man verschiedene Gemüsesorten je nach Saison und Geschmack verwenden kann. Hier ist ein mögliches Rezept für Ofengemüse:

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g gemischtes Gemüse (z.B. Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Paprika, Auberginen, Kürbis, etc.)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und andere Kräuter nach Belieben
- Optional: 200 g Feta-Käse oder vegane Alternative

Zubereitung:
- Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Das Gemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen.
- Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und für etwa 25 bis 30 Minuten backen, bis es weich und leicht gebräunt ist. Dabei gelegentlich wenden.
- Optional: In den letzten 10 Minuten der Backzeit den Feta-Käse oder die vegane Alternative über das Gemüse bröckeln.
- Das Ofengemüse heiß oder lauwarm servieren. Guten Appetit!

Radieschen-Kartoffelsalat

Für dieses Rezept brauchen Sie folgende Zutaten:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Bund Radieschen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g saure Sahne
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Zucker
- 2 EL gehackte Petersilie

So bereiten Sie den Radieschen-Kartoffelsalat zu:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen, bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen.
- Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- In einer kleinen Schüssel die saure Sahne, die Mayonnaise und den Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

- Die Kartoffeln, die Radieschen und die Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen. Die Sauce darüber gießen und alles gut durchmischen. Den Salat mit der Petersilie bestreuen und servieren oder im Kühlschrank durchziehen lassen.

Frühlingspasta in Avocado-Soße

Für dieses leckere und einfache Rezept brauchst du nur wenige Zutaten und etwa 20 Minuten Zeit. Die cremige Avocado-Soße ist eine gesunde Alternative zu Sahne oder Käse und passt perfekt zu frischem Gemüse und Nudeln.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Spaghetti oder andere Nudeln
- 2 reife Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Cherrytomaten
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und etwas Nudelwasser aufbewahren.
2. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Avocados, den Knoblauch, den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Soße pürieren. Falls die Soße zu dick ist, etwas Nudelwasser hinzufügen.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Cherrytomaten halbieren und hinzufügen. Die Erbsen ebenfalls hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.
4. Die Avocado-Soße zu dem Gemüse in die Pfanne geben und alles gut

vermischen. Die Nudeln unterheben und alles nochmal abschmecken.

5. Die Frühlingspasta mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

Schupfnudeln mit Champignonrahmsoße

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schupfnudeln (frisch oder aus dem Kühlregal)
- 300 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
3. In der gleichen Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis sie weich sind.
4. Die Sahne und die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Die Schupfnudeln wieder in die Pfanne geben und mit der Soße vermischen. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.
6. Guten Appetit!

Schnelle Asia-Pasta

Für dieses Rezept brauchst du nur wenige Zutaten und kannst es in weniger als 30 Minuten zubereiten. Es ist eine leckere und gesunde Alternative zu Fertiggerichten und schmeckt sowohl warm als auch kalt.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Spaghetti oder andere Nudeln
- 2 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 200 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
- 150 g Möhren, in dünne Scheiben geschnitten
- 100 g Zuckerschoten, halbiert
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Wasser
- 2 TL Sriracha oder andere scharfe Sauce (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

- Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und beiseite stellen.
- In einer großen Pfanne das Sesamöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel darin anbraten, bis sie weich und duftend sind, etwa 5 Minuten.
- Den Brokkoli, die Möhren und die Zuckerschoten hinzufügen und unter Rühren weiterbraten, bis sie knackig und bunt sind, etwa 10 Minuten.
- In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, die Erdnussbutter, das Wasser und die Sriracha verrühren, bis eine glatte Sauce entsteht.
- Die Sauce über das Gemüse gießen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln unter das Gemüse heben und alles noch einmal erhitzen.
- Mit frischem Koriander bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Erdbeermarmelade

Erdbeermarmelade ist ein köstlicher Brotaufstrich, der sich leicht selbst herstellen lässt. Alles, was du dafür brauchst, sind frische Erdbeeren, Gelierzucker und Zitronensaft. Hier ist ein einfaches Rezept für Erdbeermarmelade:

- Wasche 1 kg Erdbeeren und entferne die grünen Stiele. Schneide die Erdbeeren in kleine Stücke und gib sie in einen großen Topf.
- Füge 500 g Gelierzucker und 4 EL Zitronensaft hinzu und vermische alles gut. Lass die Mischung etwa eine Stunde stehen, damit der Zucker sich auflöst und die Erdbeeren Saft ziehen.
- Erhitze den Topf bei mittlerer Hitze und bringe die Mischung zum Kochen. Lass sie unter Rühren etwa 4 Minuten sprudelnd kochen, bis die Marmelade eindickt. Mach eine Gelierprobe, indem du einen kleinen Klecks Marmelade auf einen kalten Teller gibst. Wenn die Marmelade fest wird, ist sie fertig. Wenn nicht, koche sie noch etwas länger.
- Fülle die heiße Marmelade in saubere Gläser und verschließe sie sofort. Lass die Gläser auf einem Küchentuch abkühlen und beschrifte sie mit dem Datum. Bewahre die Marmelade an einem kühlen und dunklen Ort auf. Sie hält sich etwa ein Jahr.

Genieße deine selbstgemachte Erdbeermarmelade auf frischem Brot, Brötchen oder Croissants. Guten Appetit!

Kaisergemüse-Auflauf

Ein Kaisergemüse-Auflauf ist ein einfaches und leckeres Gericht, das aus einer Mischung von verschiedenen Gemüsesorten wie Brokkoli, Blumenkohl und Karotten besteht. Der Auflauf wird mit einer cremigen Käsesauce überbacken und mit knusprigen Semmelbröseln bestreut. Dieses Rezept ist vegetarisch und kann auch vegan zubereitet werden, indem man pflanzlichen Käse und Sahne verwendet.

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Kaisergemüse (tiefgekühlt oder frisch)
- 200 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
- 200 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 4 EL Semmelbrösel
- 2 EL Öl

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
- Das Kaisergemüse in einem Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten garen, bis es bissfest ist. Abgießen und in die Auflaufform verteilen.
- In einem kleinen Topf die Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Unter ständigem Rühren die Sahne nach und nach dazugießen und zu einer glatten Sauce köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Die Käsesauce über das Gemüse gießen und gleichmäßig verteilen.
- Die Semmelbrösel mit dem Öl vermischen und über den Auflauf streuen.
- Den Auflauf im Ofen für ca. 20 Minuten backen, bis er goldbraun und knusprig ist.
- Den Auflauf heiß servieren oder nach Belieben abkühlen lassen und später aufwärmen.

Guten Appetit!

Locro de Papa - Kartoffelsuppe aus Ecuador

Locro de Papa ist eine cremige Kartoffelsuppe aus Ecuador, die traditionell mit Käse und Avocado serviert wird. Sie ist ein einfaches und nahrhaftes Gericht, das sich perfekt für kalte Tage eignet. Um eine vegetarische Version zu machen, kannst du die Hühnerbrühe durch Gemüsebrühe ersetzen und den Speck weglassen. Hier ist ein Rezept für vier Personen:

Zutaten:
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Oregano

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 6 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse Milch
- 1 Tasse geriebener Käse (z.B. Mozzarella oder Cheddar)
- 1 Avocado, entkernt und in Scheiben geschnitten
- Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

- In einem großen Topf das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und unter Rühren etwa 10 Minuten braten, bis sie weich sind.
- Den Kreuzkümmel, den Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
- Die Kartoffeln und die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Mit einem Kartoffelstampfer oder einem Mixer die Suppe leicht pürieren, so dass noch einige Kartoffelstücke übrig bleiben.
- Die Milch und den Käse hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Suppe abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
- Die Suppe in Schalen verteilen und mit Avocado, Koriander und mehr Käse garnieren. Guten Appetit!

Mexikoauflauf mit Kräuterdip

Für den Auflauf:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 400 g Mais (aus der Dose oder TK)
- 400 g Kidneybohnen (aus der Dose)
- 400 g passierte Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver

- Salz, Pfeffer
- 200 g Tortilla-Chips
- 150 g geriebener Käse

Für den Dip:

- 200 g Schmand
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Den Mais und die Kidneybohnen abtropfen lassen und zu der Zwiebelmischung geben. Die passierten Tomaten, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Die Mischung in eine Auflaufform geben und glatt streichen.
3. Die Tortilla-Chips grob zerbröseln und über die Gemüsemischung streuen. Den Käse darüber verteilen und den Auflauf im Ofen für ca. 20 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Für den Dip den Schmand mit der Petersilie, dem Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

Mangoldgemüse auf Süßkartoffeln mit Burrata

Dieses Rezept ist eine köstliche Kombination aus zartem Mangoldgemüse, cremiger Burrata und knusprigen Süßkartoffeln. Es ist einfach zuzubereiten und eignet sich perfekt für ein vegetarisches Abendessen oder einen leichten Mittagssnack.

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Süßkartoffeln, geschält und in Spalten geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Mangold, gewaschen und grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1/4 TL Chiliflocken
- 4 Burrata-Kugeln (je ca. 125 g)
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffelspalten mit 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Backblech verteilen und für 25 bis 30 Minuten backen, bis sie weich und goldbraun sind.
2. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne das restliche Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Knoblauch und die Chiliflocken darin kurz anschwitzen, dann den Mangold hinzufügen und unter Rühren für etwa 10 Minuten dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Süßkartoffeln auf einer großen Platte anrichten und den Mangold darüber verteilen. Die Burrata-Kugeln vorsichtig halbieren und auf dem Gemüse platzieren. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Apfelkuchen mit Pudding

Ein vegetarisches Kochbuch Rezept für Apfelkuchen mit Pudding:

Zutaten:
- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

- 1 kg Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 500 ml Milch
- 2 EL Zucker
- Schlagsahne oder Vanilleeis zum Servieren

Zubereitung:

- Mehl, Butter, Zucker und Salz in einer Schüssel zu einem krümeligen Teig verkneten. Das Ei hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu vermeiden.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Springform damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- Die Apfelspalten gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Den Kuchen für 25 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis der Teig goldbraun ist.
- In der Zwischenzeit das Puddingpulver mit etwas Milch in einem Topf glatt rühren. Die restliche Milch und den Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Den Pudding vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Pudding gleichmäßig über den Kuchen gießen und glatt streichen. Den Kuchen für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- Den Kuchen mit Schlagsahne oder Vanilleeis servieren und genießen!

Vegetarischer Bohneneintopf

Für dieses Rezept brauchen Sie folgende Zutaten:

- 500 g weiße Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren

- 2 Stangen Sellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Petersilie zum Garnieren

So bereiten Sie den vegetarischen Bohneneintopf zu:

- Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abspülen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Tomatenmark, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die Bohnen, die Lorbeerblätter und die Gemüsebrühe in den Topf geben und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Eintopf bei geschlossenem Deckel etwa eine Stunde köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind.
- Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Heiß servieren oder abkühlen lassen und einfrieren.

Schokokuchen mit Cheesecake-Füllung

Zutaten:
Für den Schokokuchen:
- 200 g Zartbitterschokolade
- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Für die Cheesecake-Füllung:
- 500 g Frischkäse
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:
1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Springform (26 cm) einfetten und mit Mehl bestäuben.
2. Die Schokolade grob hacken und zusammen mit der Butter in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Zucker und die Eier in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Die Schokoladenmischung unterrühren. Das Mehl, das Backpulver und das Salz sieben und vorsichtig unterheben.
4. Den Teig in die vorbereitete Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Cheesecake-Füllung in einer Schüssel verrühren. Die Füllung auf den vorgebackenen Schokokuchen gießen und gleichmäßig verteilen.
6. Den Kuchen für weitere 25 bis 30 Minuten backen, bis die Füllung fest ist. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
7. Den Kuchen aus der Form lösen und nach Belieben mit Puderzucker oder Schlagsahne garnieren. Guten Appetit!

Pilzrahmsauce

Ein vegetarisches Kochbuch Rezept für Pilzrahmsauce:

Zutaten:
- 500 g Champignons oder andere Pilze
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Zubereitung:

1. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Pilze hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie braun und weich sind.
3. Das Mehl über die Pilze streuen und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sahne einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Petersilie abschmecken.
4. Die Pilzrahmsauce zu Nudeln, Reis oder Kartoffeln servieren. Guten Appetit!

Bunter Blattsalat

Ein bunter Blattsalat ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich ideal als Vorspeise, Beilage oder leichtes Hauptgericht eignet. Er ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und lässt sich mit verschiedenen Zutaten und Dressings variieren. Hier ist ein Rezept für einen bunten Blattsalat mit Nüssen, Käse und Honig-Senf-Dressing.

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g gemischte Blattsalate (z.B. Rucola, Feldsalat, Radicchio)
- 100 g Walnüsse
- 100 g Feta-Käse
- 2 EL Honig
- 2 EL Senf
- 4 EL Weißweinessig
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Die Blattsalate waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben.
- Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.
- Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln.
- Für das Dressing den Honig, den Senf, den Essig und das Öl in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen.

- Den Salat auf vier Tellern anrichten und mit den Walnüssen und dem Feta-Käse bestreuen.
- Guten Appetit!

Schnelles Pfannen-Sandwich

Ein schnelles Pfannen-Sandwich ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich perfekt für ein Mittagessen oder einen Snack eignet. Es besteht aus zwei Scheiben Brot, die mit Käse, Gemüse und Gewürzen belegt und in einer Pfanne knusprig gebraten werden. Hier ist ein mögliches Rezept für ein schnelles Pfannen-Sandwich:

Zutaten (für 1 Sandwich):

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Scheiben Gouda oder anderer schmelzender Käse
- 1/4 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 2-3 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- Ein paar Blätter frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack
- Butter oder Margarine zum Braten

Zubereitung:

- Erhitze eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze und bestreiche eine Seite jeder Brotscheibe mit Butter oder Margarine.
- Lege eine Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne und belege sie mit einer Scheibe Käse, Avocado, Radieschen, Basilikum und der anderen Scheibe Käse. Würze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack.
- Lege die andere Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach oben auf die Füllung und drücke das Sandwich leicht zusammen.
- Brate das Sandwich für etwa 3-4 Minuten pro Seite oder bis es goldbraun und knusprig ist und der Käse geschmolzen ist.
- Schneide das Sandwich diagonal durch und genieße es heiß oder lauwarm.

Schneller Riesen-Rösti

Ein vegetarisches Kochbuch Rezept: Schneller Riesen-Rösti

Für dieses einfache und leckere Rezept brauchen Sie nur wenige Zutaten: Kartoffeln, Zwiebeln, Öl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Käse oder Kräuter. Der Rösti ist eine typische Schweizer Spezialität, die sich auch gut als Hauptgericht für Vegetarier eignet.

So geht's:

- Schälen Sie die Kartoffeln und raspeln Sie sie grob. Drücken Sie die Kartoffelraspel in einem Küchentuch aus, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
- Schälen und hacken Sie die Zwiebeln fein. Erhitzen Sie etwas Öl in einer großen Pfanne und braten Sie die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig an.
- Verteilen Sie die Kartoffelraspel gleichmäßig über die Zwiebeln und drücken Sie sie mit einem Pfannenwender fest an. Würzen Sie den Rösti mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
- Braten Sie den Rösti bei mittlerer bis hoher Hitze für etwa 15 Minuten, bis er an der Unterseite knusprig und goldbraun ist. Wenden Sie den Rösti vorsichtig mit Hilfe eines großen Tellers oder eines Deckels um und braten Sie ihn auf der anderen Seite für weitere 10 Minuten.
  - Wenn Sie möchten, können Sie den Rösti vor dem Wenden mit geriebenem Käse bestreuen oder frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch darüber streuen. Servieren Sie den Rösti heiß oder lauwarm mit einem grünen Salat oder einem Dip nach Wahl.

Bier-Bowle mit Himbeeren

Bier-Bowle mit Himbeeren ist ein erfrischendes und fruchtiges Getränk, das

sich perfekt für Sommerfeste oder Grillabende eignet. Es ist auch sehr einfach zu machen und benötigt nur wenige Zutaten. Hier ist ein Rezept für eine vegetarische Bier-Bowle mit Himbeeren:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g frische oder gefrorene Himbeeren
- 100 g Zucker
- 1 Zitrone
- 1 Liter helles Bier
- 500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

- Die Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Wenn sie gefroren sind, etwas antauen lassen.
- Den Zucker in einem kleinen Topf mit 100 ml Wasser aufkochen und zu einem Sirup einkochen lassen. Abkühlen lassen.
- Die Zitrone auspressen und den Saft zum Sirup geben. Gut verrühren.
- Das Bier und das Mineralwasser in eine große Schüssel oder einen Krug geben. Den Sirup dazugeben und alles gut mischen.
- Die Himbeeren vorsichtig unterheben oder auf die Gläser verteilen.
- Die Bier-Bowle mit Himbeeren kühl stellen oder sofort servieren. Genießen!

Vegetarische Knöpflepfanne

Für dieses Rezept brauchen Sie folgende Zutaten:

- 500 g Knöpfle (Spätzle)
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 200 g Sahne
- 100 g Emmentaler
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- Petersilie zum Garnieren

So bereiten Sie die vegetarische Knöpflepfanne zu:

- Die Knöpfle nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.
- In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie braun sind.
- Die Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Käse reiben und unter die Sauce mischen.
- Die Knöpfle in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
- Die vegetarische Knöpflepfanne mit Petersilie bestreuen und heiß servieren. Guten Appetit!

Vanillekipferl-Tiramisu

Vanillekipferl-Tiramisu ist ein köstliches Dessert, das die klassischen Aromen von Vanillekipferl und Tiramisu vereint. Es ist einfach zu machen und perfekt für die Weihnachtszeit. Hier ist das Rezept:

Zutaten für 4 Portionen:
- 250 g Mascarpone
- 200 g Sahne
- 50 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 200 ml starker Kaffee
- 4 EL Amaretto (optional)
- 16 Vanillekipferl
- Kakaopulver zum Bestäuben

Zubereitung:

- Mascarpone, Sahne, Puderzucker, Vanillezucker und Zimt in einer Schüssel mit einem Handrührgerät zu einer glatten Creme schlagen.
- Kaffee und Amaretto in einem flachen Teller mischen.
- Vier Gläser bereitstellen und jeweils zwei Vanillekipferl zerbröseln und auf den Boden verteilen.
- Die Hälfte der Mascarponecreme darauf geben und glatt streichen.
- Die restlichen Vanillekipferl in den Kaffee tauchen und auf die Creme legen.
- Die restliche Mascarponecreme darüber verteilen und glatt streichen.
- Das Tiramisu mit Kakaopulver bestäuben und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Vor dem Servieren nach Belieben mit weiteren Vanillekipferln dekorieren.

Guten Appetit!

Overnight Oats mit Skyr

Overnight Oats mit Skyr sind ein einfaches und gesundes Frühstück, das Sie am Abend vorher zubereiten können. Sie brauchen nur wenige Zutaten und können das Rezept nach Ihrem Geschmack variieren. Hier ist eine mögliche Variante:

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Haferflocken
- 250 ml Milch
- 200 g Skyr (isländischer Joghurt)
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 2 Bananen
- 50 g Walnüsse

Zubereitung:

- Die Haferflocken in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen. Gut umrühren und abdecken.
- Die Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen den Skyr mit dem Honig und dem Zimt verrühren.
- Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.

- Die Haferflocken-Mischung auf zwei Schalen verteilen und mit dem Skyr, den Bananen und den Walnüssen toppen.
- Genießen Sie Ihr leckeres und nahrhaftes Frühstück!

Vegetarische Pizzasuppe

Vegetarische Pizzasuppe ist ein einfaches und leckeres Gericht, das die Aromen einer Pizza in einer wärmenden Suppe vereint. Es ist ideal für kalte Tage oder wenn man Lust auf etwas Herzhaftes hat. Die Suppe ist auch sehr anpassbar, man kann verschiedene Gemüsesorten, Käsesorten oder Gewürze hinzufügen, je nach Geschmack. Hier ist ein mögliches Rezept für vegetarische Pizzasuppe:

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 800 ml passierte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Mini-Mozzarella-Kugeln
- Frischer Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Die Paprika und die Champignons hinzufügen und unter Rühren etwa 10 Minuten braten, bis sie weich sind.
- Den Oregano, das Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
- Die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugießen und zum Kochen

bringen.
- Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.
- Die Mini-Mozzarella-Kugeln in die Suppe geben und schmelzen lassen.
- Die Suppe mit frischem Basilikum garnieren und heiß servieren.

Gnocchipfanne mit Spinat und Champignons

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Gnocchi
- 300 g frischer Spinat
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern.
2. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Gnocchi darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und aus der Pfanne nehmen.
3. In der gleichen Pfanne noch etwas Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Die Sahne in die Pfanne gießen und aufkochen lassen. Den Käse einrühren und schmelzen lassen. Den Spinat hinzufügen und unterheben, bis er zusammenfällt.

5. Die Gnocchi wieder in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Noch einmal abschmecken und heiß servieren.

Gnocchi mit Tomaten und Rucola

Zutaten für 4 Personen:
- 800 g Gnocchi (frisch oder aus dem Kühlregal)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400 g Kirschtomaten, halbiert
- Salz und Pfeffer
- 100 g Rucola, gewaschen und grob gehackt
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung:
1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anschwitzen. Die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Gnocchi unter die Tomatensauce mischen und auf vier Tellern verteilen. Den Rucola darüberstreuen und mit Parmesan bestreuen. Heiß servieren oder nach Belieben abkühlen lassen und als Salat genießen.

Bunter Gemüse-Couscous mit Joghurt-Kräuter-Soße

Für dieses leckere und gesunde Rezept brauchst du folgende Zutaten:

- 200 g Couscous
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel
- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Minze, Koriander)

So bereitest du den bunten Gemüse-Couscous mit Joghurt-Kräuter-Soße zu:

- Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Abdecken und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika, die Zucchini und die Möhre waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Gemüse in die Pfanne geben und unter Rühren etwa 15 Minuten braten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Die Erbsen hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.
- Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem Gemüse vermischen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.
- Für die Soße den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Couscous auf Tellern anrichten und mit der Soße servieren. Guten Appetit!

Linsennudel-Auflauf

Linsennudel-Auflauf ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich gut für die kalte Jahreszeit eignet. Es ist reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen und schmeckt auch den Kindern. Für dieses Rezept brauchst du folgende Zutaten:

- 250 g Linsennudeln

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 500 g passierte Tomaten
- 2 TL Oregano
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 200 g geriebener Käse
- 100 g Sahne

So bereitest du den Linsennudel-Auflauf zu:

- Heize den Backofen auf 180°C vor und fette eine Auflaufform ein.
- Koche die Linsennudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente und gieße sie ab.
- Schäle und würfele die Zwiebel und den Knoblauch und brate sie in einem Topf mit Öl an.
- Füge die passierten Tomaten, den Oregano und die Gewürze hinzu und lass die Sauce kurz aufkochen.
- Verteile die Hälfte der Linsennudeln in der Auflaufform und streue die Hälfte des Käses darüber.
- Gieße die Hälfte der Sauce darüber und wiederhole mit dem Rest der Nudeln, Käse und Sauce.
- Verteile die Sahne über den Auflauf und backe ihn für 25 Minuten im Ofen, bis er goldbraun ist.
- Lass den Auflauf etwas abkühlen und serviere ihn mit einem grünen Salat.

Guten Appetit!

Sour Cream

Zutaten:
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sour Cream
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sour Cream einrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Die Champignons in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Kartoffeln abgießen und mit der Sauce anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.